般若波罗蜜多

BO RE BO LUO MI DUO

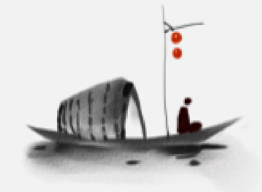
心经

EMPTINESS

不生亦不灭，不常亦不断，
不一亦不异，不来亦不去。
能说是因缘，善灭诸戏论，
我稽首礼佛，诸说中第一。

——《中论》





为示讲法时，击鼓敲楗椎，

闻声获解脱，何况去听闻？

——《楗椎经》





祈
祷
文



◎释迦牟尼佛

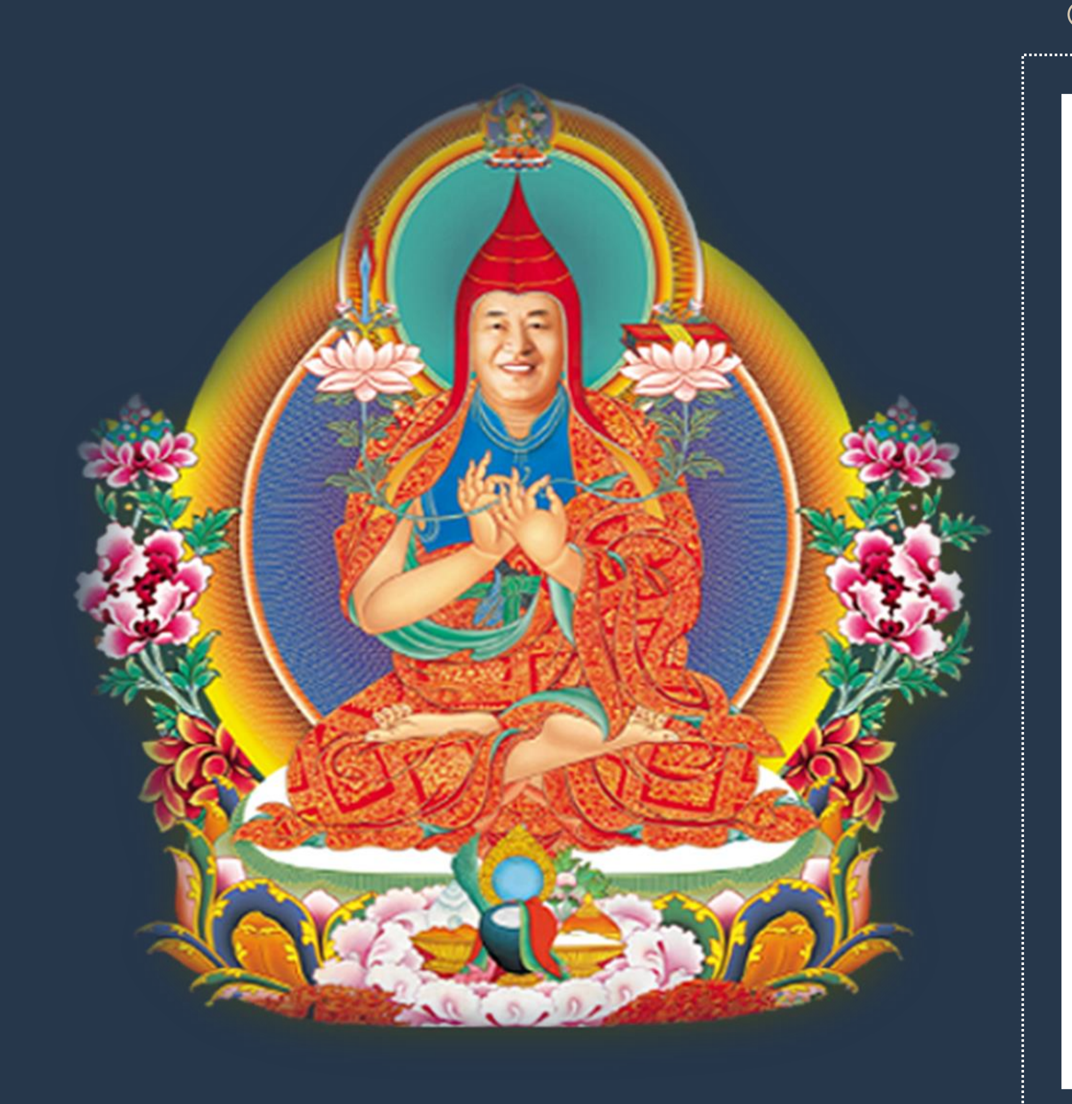
酿杰钦布作旦涅咪香
大悲摄受具诤浊世刹

荣内门兰钦波鄂嘉达
尔后发下五百广大愿

巴嘎达鄂灿图谢么到
赞如白莲闻名不退转

敦巴图杰坚拉香擦洛
恭敬顶礼本师大悲尊

祈祷文



◎法王如意宝

内钦热俄贼诶香堪色
圣境五台山大净土中

坚花图吉新拉耶拉们
文殊智慧加持入心者

晋美彭措夏拉索瓦得
晋美彭措足下诚祈祷

共觉稻巴颇瓦辛吉洛
降临证悟意传求加持

祈
祷
文



◎ 希阿荣博堪布

丹波道博丹巴夏吉嘉
佛法教主本师释迦王

涅沃色界班哲杰迸宙
八大近侍智成王臣友

帕白希求德么囊若德
诸多印藏大德游舞身

永夏希阿荣博索瓦得
普现希阿荣博诚祈祷

为度化无边无际的众生

请发无上殊胜的菩提心

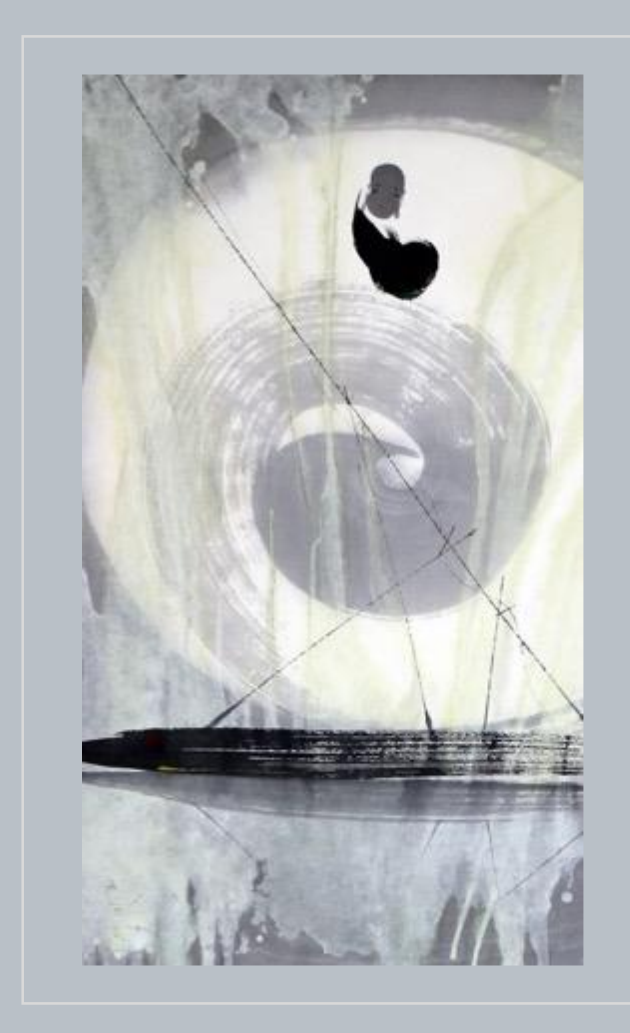


第四课

空到底为何物？

内容回顾





■ 色不异空，空不异色

① 对治二乘二取执着

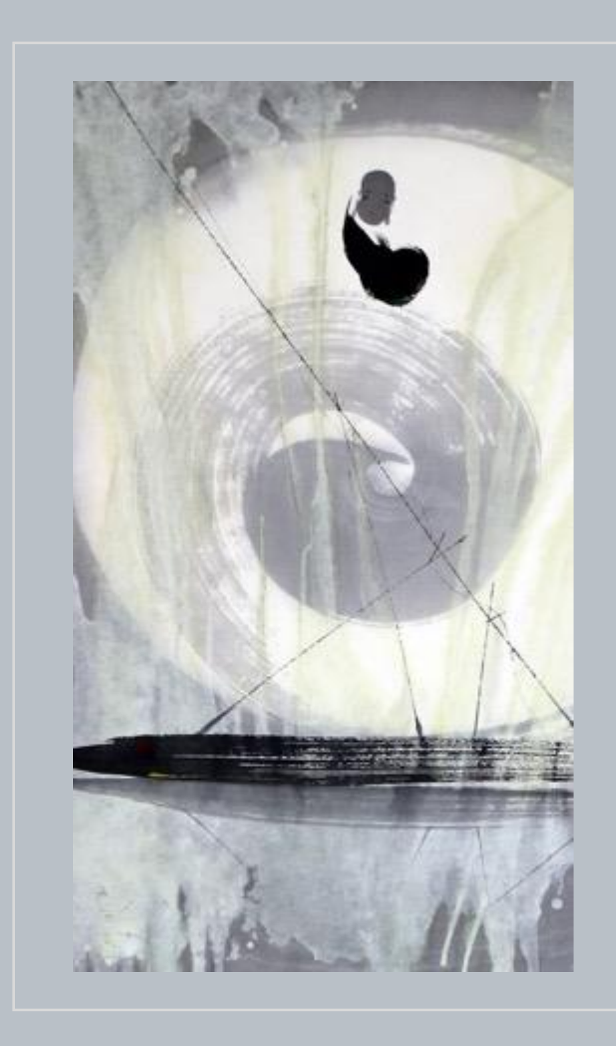
旁述

言色不异空空不异色者。为二乘人。灭色取空。不知空是自心。心外见有空境见境心碍碍。即名为色。故言空不异色。

——慧净法师《般若心经疏》

内容回顾





■ 色不异空，空不异色

旁述

② 对治二乘执着空性

- 观点：二乘认为人无我空性为实有
- 破斥：【空不异色】

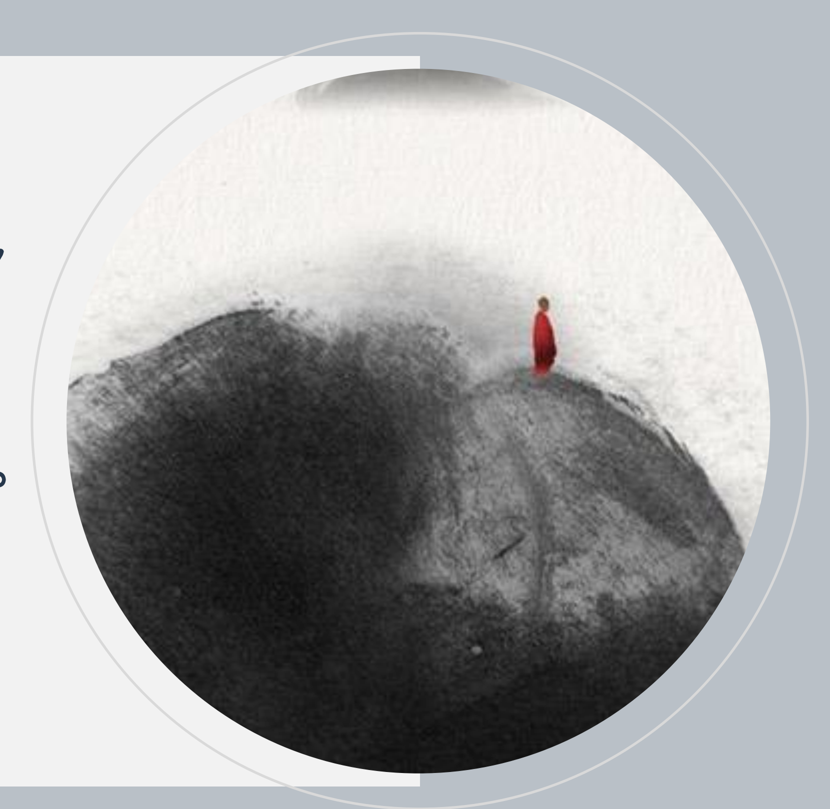
内容回顾



空色假待曾何实，其中唯有一真如，

心境晓同如幻梦，逍遥独步入无余。

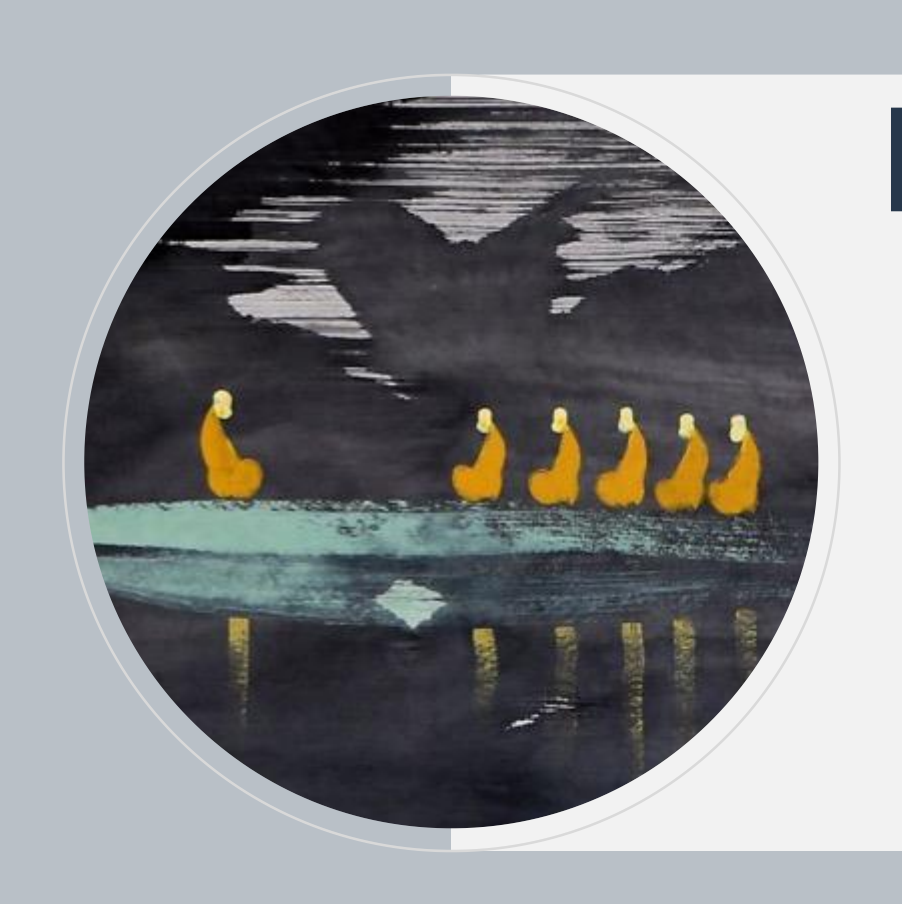
——《般若心经疏》



空到底为何物，可见闻觉知吗？



LESSON FOUR



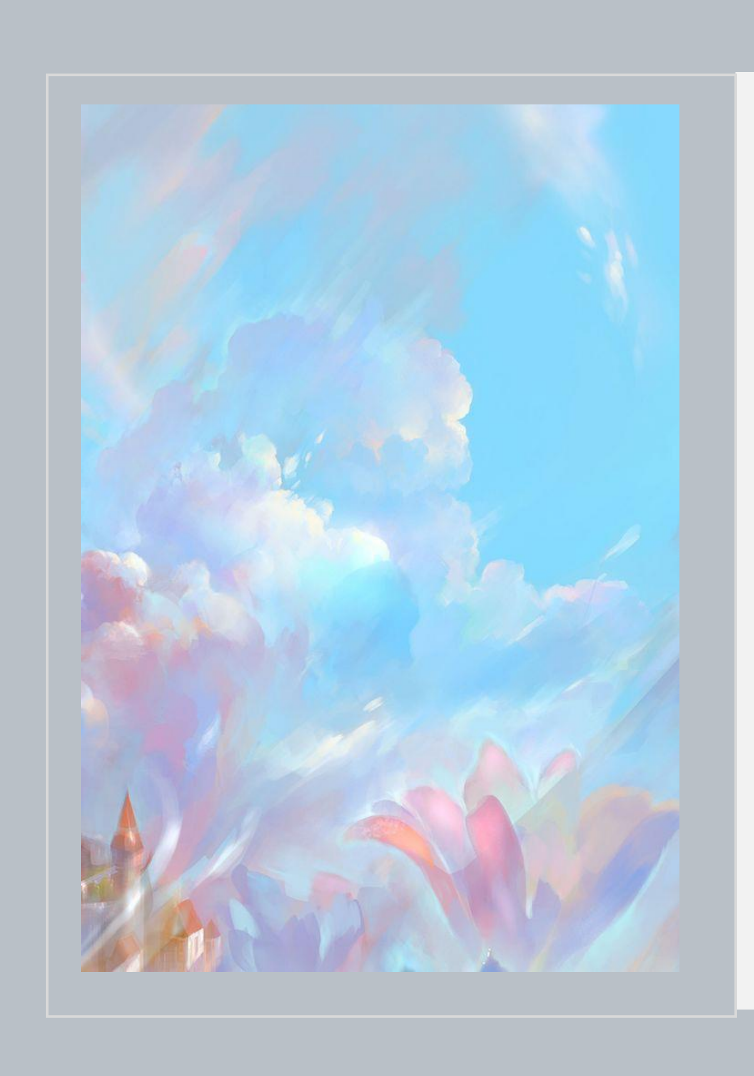
本课主题的来由

- 阐明空相——即无相、离戏论
- 着重对治轮回主因——受与想

空到底为何物，可见闻觉知吗？



LESSON FOUR



释词：戏论

- ［戏］虚妄的、不真实的，如戏剧一般
- ［论］论调、言论、观点、概念
- ［八戏］生、灭、常、断、一、异、来、去



主要内容
CONTENTS

十门分别

STRUCTURE

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第一 初入观门缘起分	观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。		心经的当机者 （当以智慧趋至彼岸）
第二 了蕴虚通度厄分	照见五蕴皆空。度一切苦厄。	基	了知五蕴皆空，能离诸苦 （了知物与心的本质，对治物欲）
第三 空色一如无二分	舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。受想行识亦复如是。		说明现空双运：显现的当下当体即空 （学会分析现相实相，对治偏空偏有）
第四 垢净唯真无妄分	舍利子。是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。是故空中无色。无受想行识。		破色心二法：诸法远离四边八戏，自性空 （对治二元对立与受、想的束缚）

十门分别

STRUCTURE

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第五 十二入中如幻分	无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。	道	破十二处：能所二境皆为空性 （对治来自眼见为实与外境声音的烦恼）
第六 三处体同名异分	无眼界。乃至无意识界。		破十八界：六根、六尘、六识 （总说对治人执、法执）
第七 三乘境观俱空分	无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。以无所得故。		说轮涅皆空/破执轮回、四谛、有大乘心 （知轮回的原因与得涅槃的方法，寻找自己合适的道路）

十门分别

STRUCTURE

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第八 举胜明空离障分	（以无所得故。）菩提萨埵。依般若波罗蜜多故。心无挂碍。无挂碍故。无有恐怖。远离颠倒梦想。究竟涅槃。	果	阐明颠倒梦想因妄心而来：菩萨依空性断一切障垢、明灭二取而得涅槃 （点出修行从自心入手，故应生起菩萨勇士之心行）
第九 大智乘因至果分	三世诸佛。依般若波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三菩提。		赞般若空性是三世诸佛之母：三世诸佛依般若空性而成就佛果 （总明三乘之道次第，提升对般若之信心）
第十 护难流通神咒分	故知般若波罗蜜多。是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰。揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。		观世音菩萨赞叹般若空性之无尽妙用，并开显般若波罗蜜多心咒 （知一切苦，能断一切苦）


主要内容
CONTENTS

壹 二元对立皆非实相



PART ONE

经文

舍利子。是诸法空相。

不生不灭。不垢不净。

不增不减。

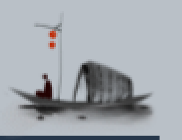
是故空中无色。无受想行识。

释义

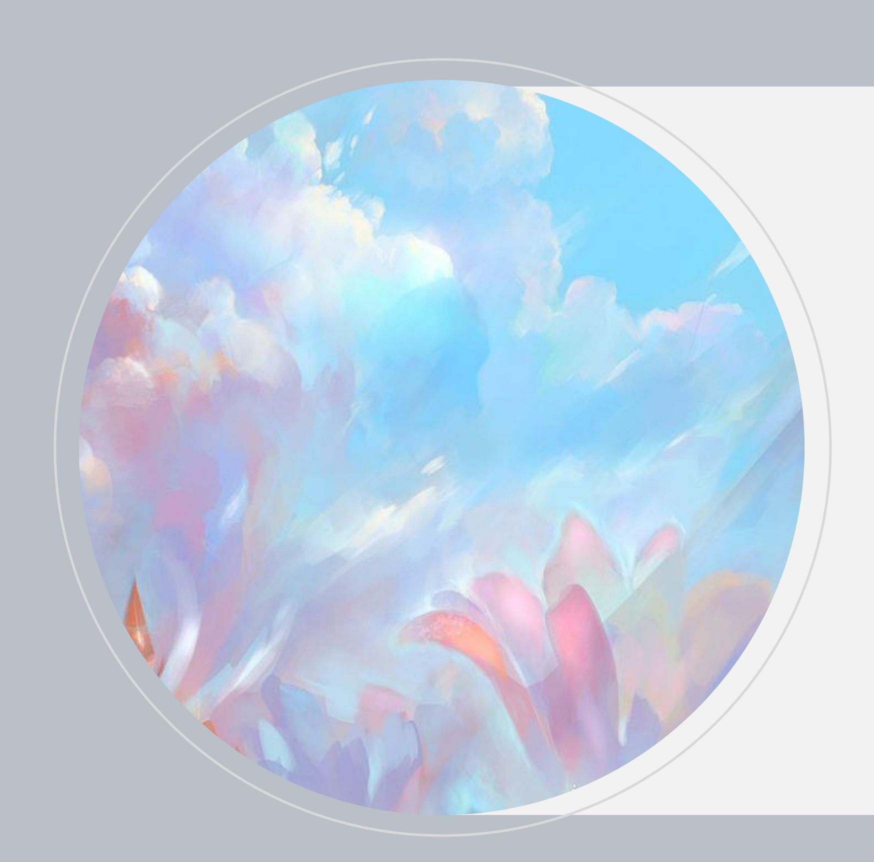
舍利弗！空，即是本来没有所谓缘聚为生，和缘尽为灭；不因被恶的因缘所染而变为垢，亦不为善的因缘所熏习而成净，也不是悟时为增，迷时为减的虚妄之相。因此，在“空”中 不存在真正具有实相的色法。同理可知其他四蕴——受、想、行、识也是不存在的。



二元对立皆非实相



PART ONE



- 从生灭、垢净、增减的虚妄着手
- 悟入空中“无戏论” 的境界

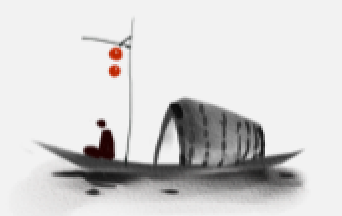


壹 二元对立皆非实相

PART ONE

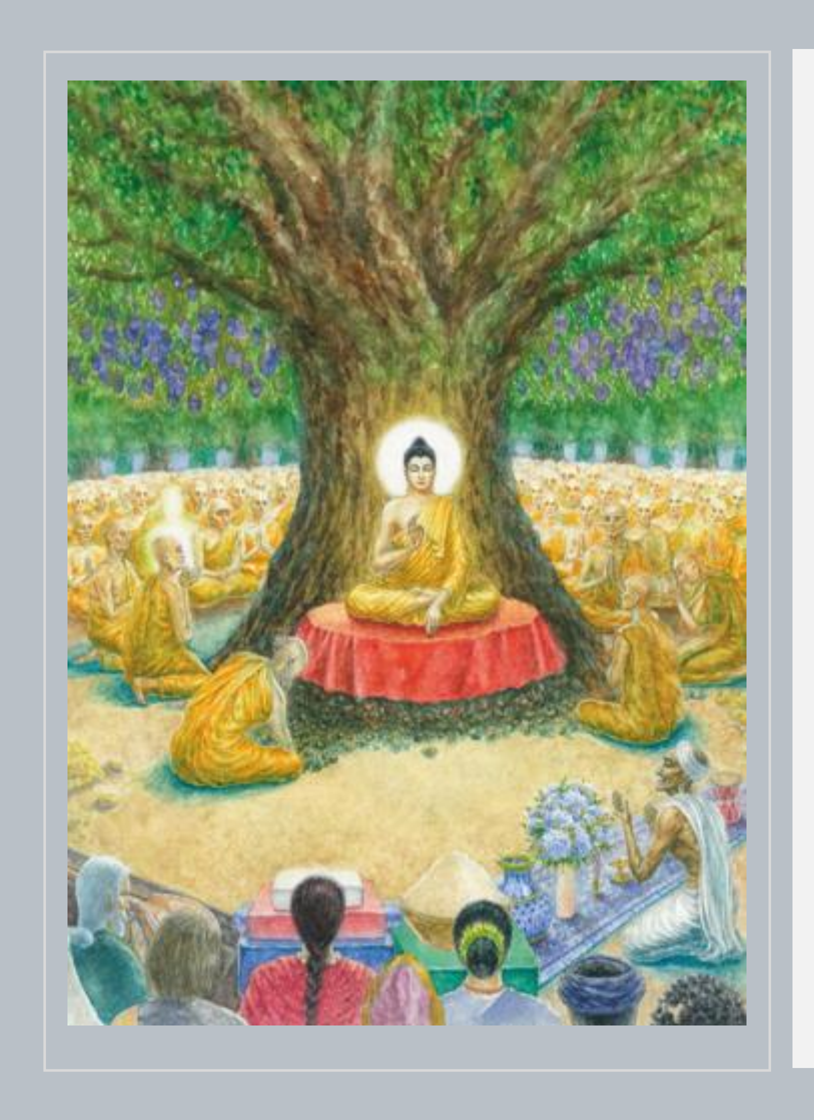
（一）染净等非绝对真相

（二）空中无虚妄，自性无增减





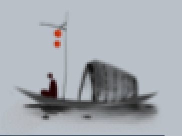




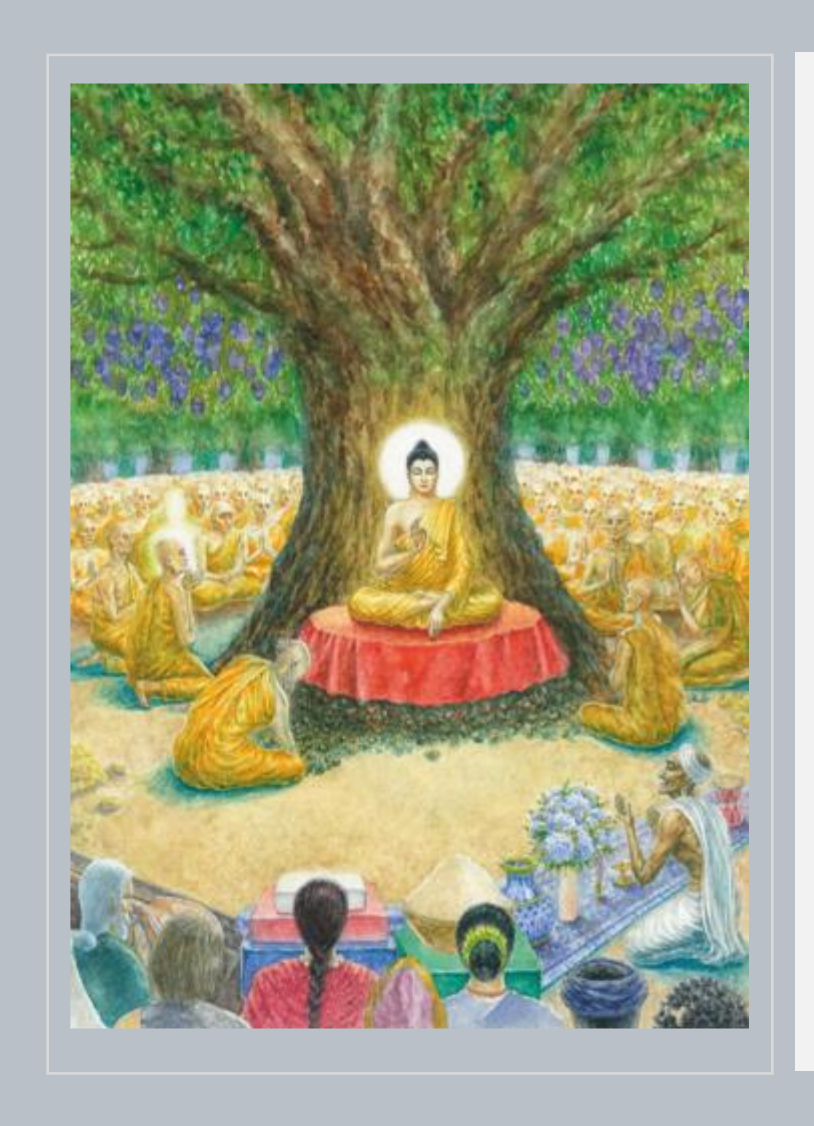
净垢在自心

佛告优波离："汝行诣维摩诘问疾！"优波离白佛言："世尊，我不堪任诣彼问疾。所以者何？忆念昔者，有二比丘犯律行，以为耻，不敢问佛，来问我言：'唯！优波离，我等犯律，诚以为耻，不敢问佛，愿解疑悔，得免斯咎。'我即为其如法解说。——《维摩诘所说经》

《壹》 二元对立皆非实相



PART ONE



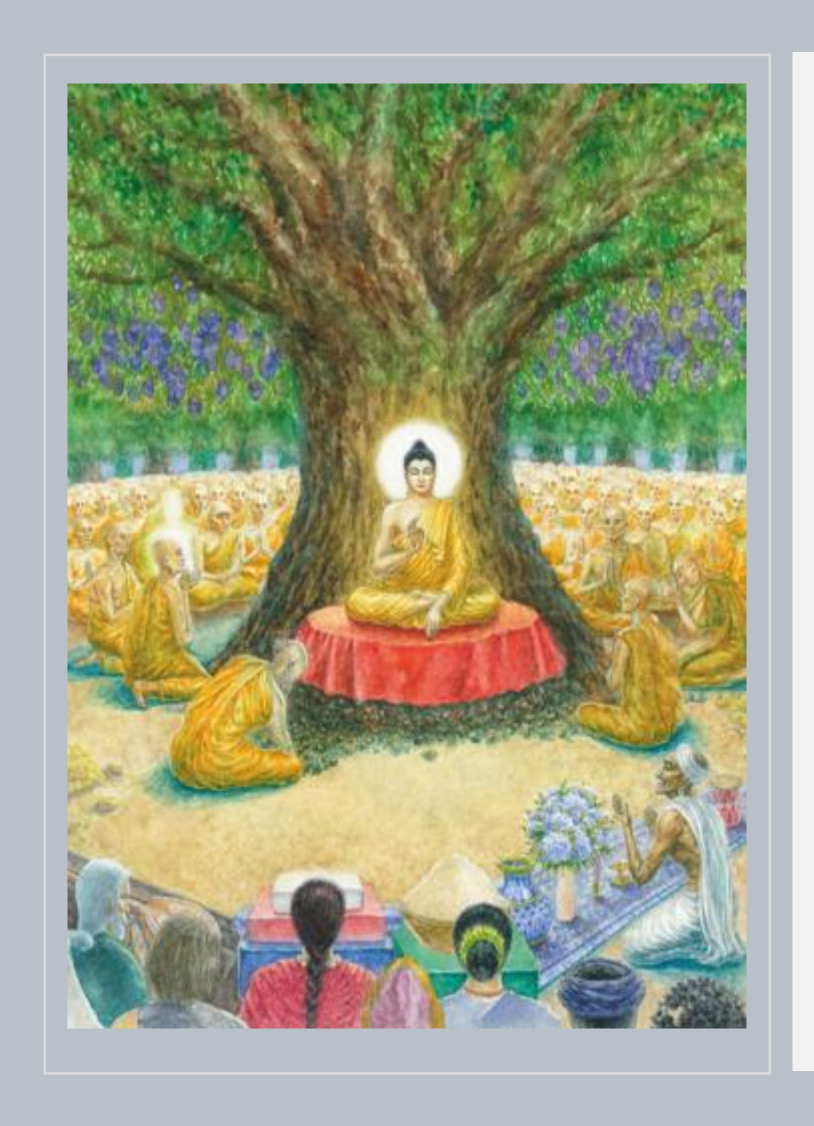
净垢在自心

时维摩诘来谓我言：’唯！优波离，无重增此二比丘罪，当直除灭，勿扰其心。所以者何？彼罪性不在内、不在外、不在中间；如佛所说，心垢故众生垢，心净故众生净。心亦不在内、不在外、不在中间；如其心然，罪垢亦然，诸法亦然，不出于如。如优波离，以心相得解脱时，宁有垢不？’我言：’不也。’——《维摩诘所说经》

《壹》 二元对立皆非实相



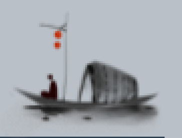
PART ONE



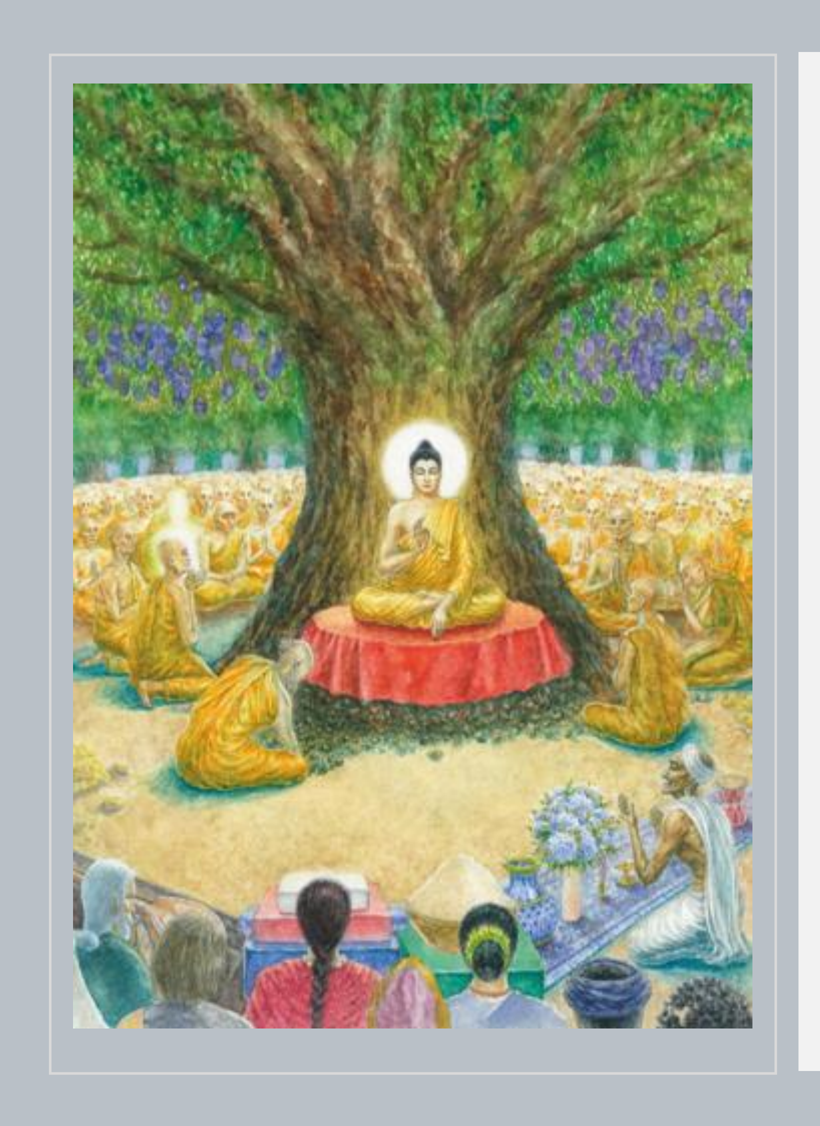
净垢在自心

维摩诘言：’一切众生，心相无垢，亦复如是。唯！优波离，妄想是垢，无妄想是净；颠倒是垢，无颠倒是净；取我是垢，不取我是净。优波离，一切法生灭不住，如幻、如电；诸法不相待，乃至一念不住；诸法皆妄见，如梦、如焰、如水中月、如镜中像，以妄想。知此者，是名奉律；其知此者，是名善解。’——《维摩诘所说经》

《壹》 二元对立皆非实相



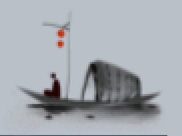
PART ONE

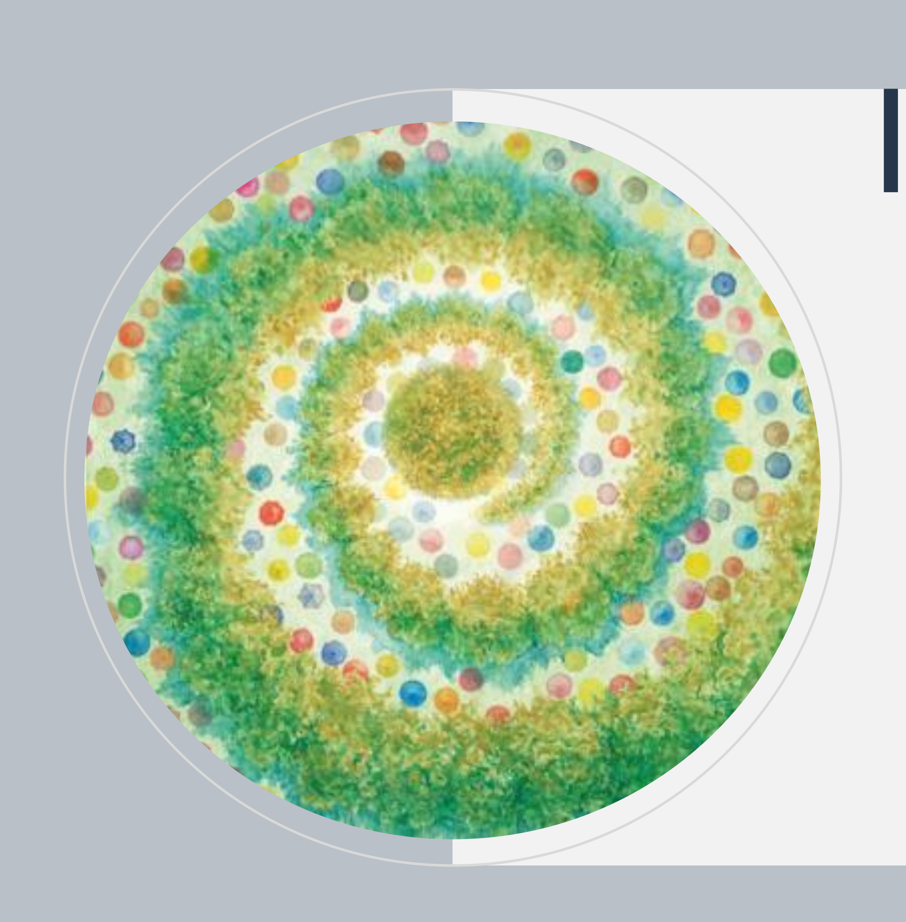


净垢在自心

于是二比丘言：‘上智哉！是优波离所不能及，持律之上而不能说。’我答言：‘尔辈勿泛视维摩诘也！何以故？自舍如来，未有声闻及菩萨能制其乐说之辩，其智慧明达为若此也。’时二比丘疑悔即除，发阿耨多罗三藐三菩提心，作是愿言：‘令一切众生皆得是辩。’故我不任诣彼问疾。”

——《维摩诘所说经》



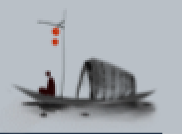


详述生灭、垢净、增减非真实

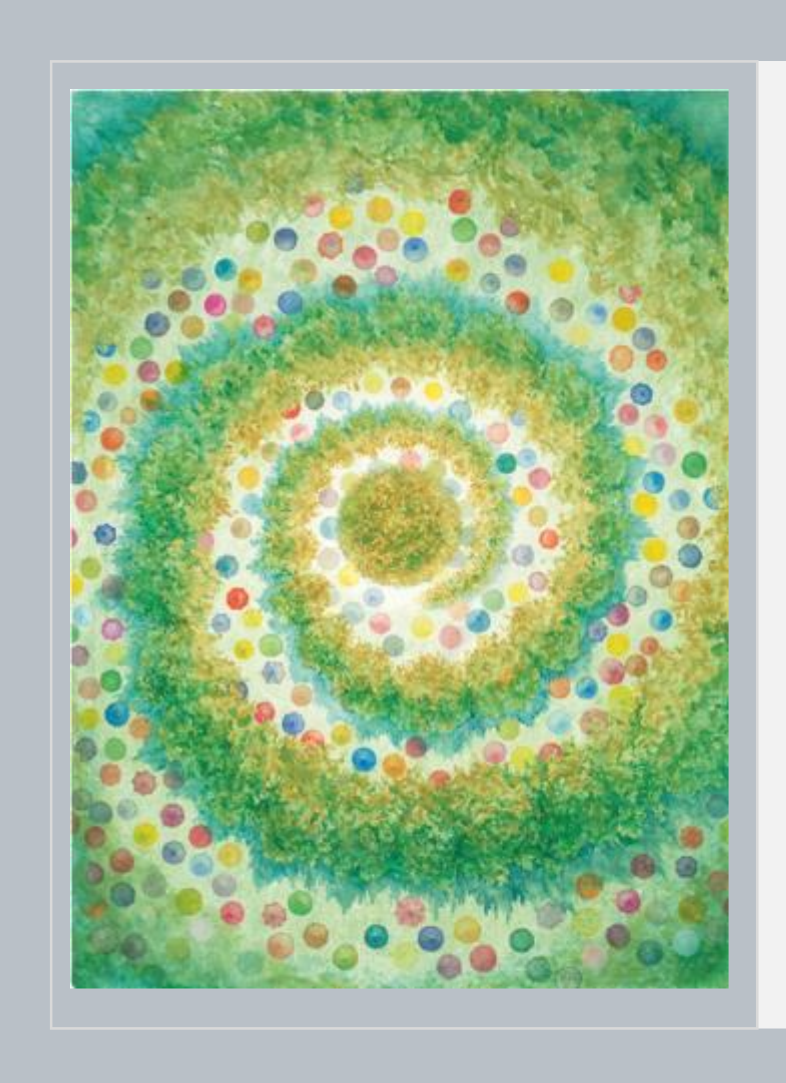
1. 生灭非真实
2. 垢净非真实
3. 增减非真实



二元对立皆非实相



PART ONE

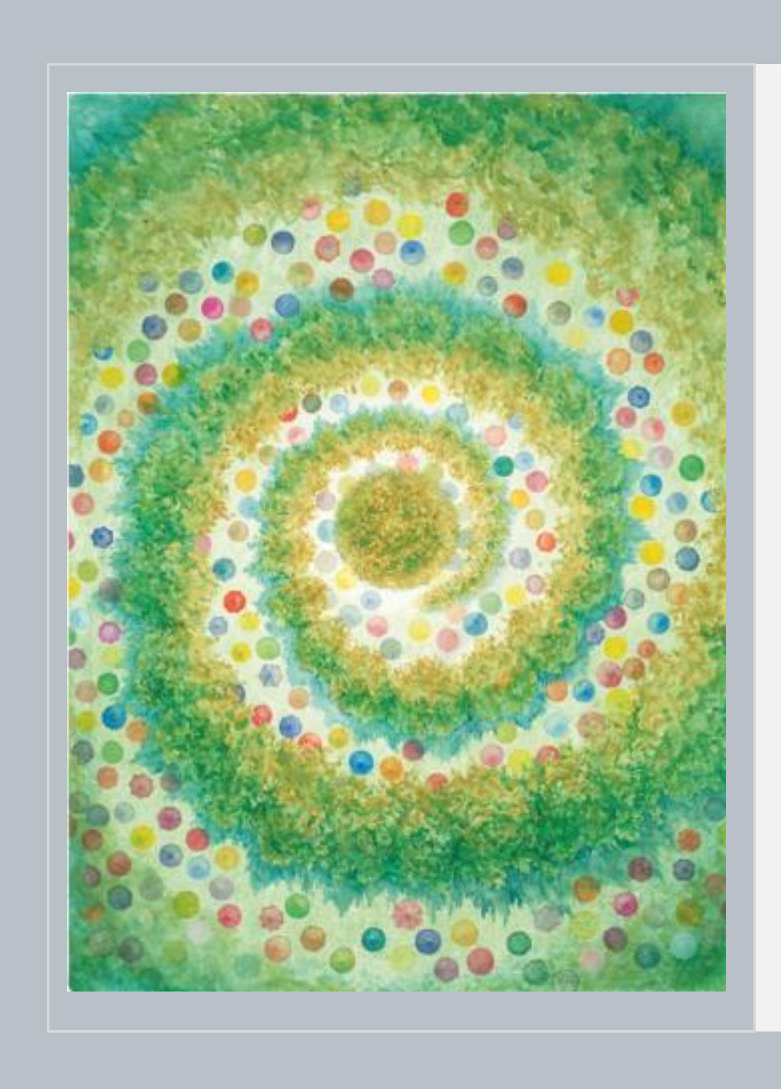


生灭非真实

- 生灭的定义

	定 义	生活中指认
生	从无到有	如：种子发芽、孩子的出生等
灭	从有到无	如：木头被烧成灰烬、杯子被打碎等



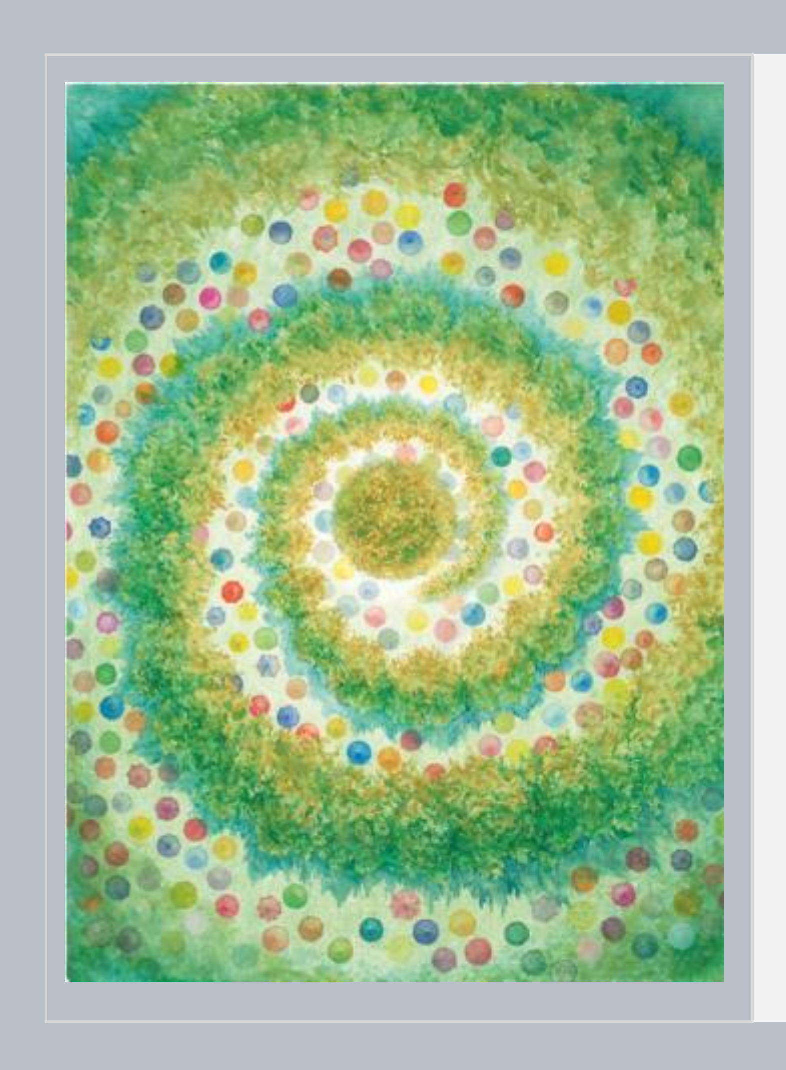


生灭非真实

- 分析思路

诸法无生，生非实相 ➡ 诸法的灭是观待生而安立 ➡ 无生故无灭，灭非实相

- 结论：生灭二相非实相



生灭非真实

1）诸法无生

《中论》“诸法不自生，亦不从他生，

不共不无因，是故知无生。”



生灭非真实

- 具体分析

1）诸法无生

四种生

- 自　生：果在因上已存，若观待因，则因和果一体。外道数论派承许
- 他　生：因和果他体。内道小乘有部、经部、大乘随理唯识、中观自续派名言中承许
- 共　生：二者共同承认。裸形外道承许。
- 无因生：生不观待因。顺世外道承许



生灭非真实

- 四种生的过失：

① 自生：具有无义生、无穷生的过失;

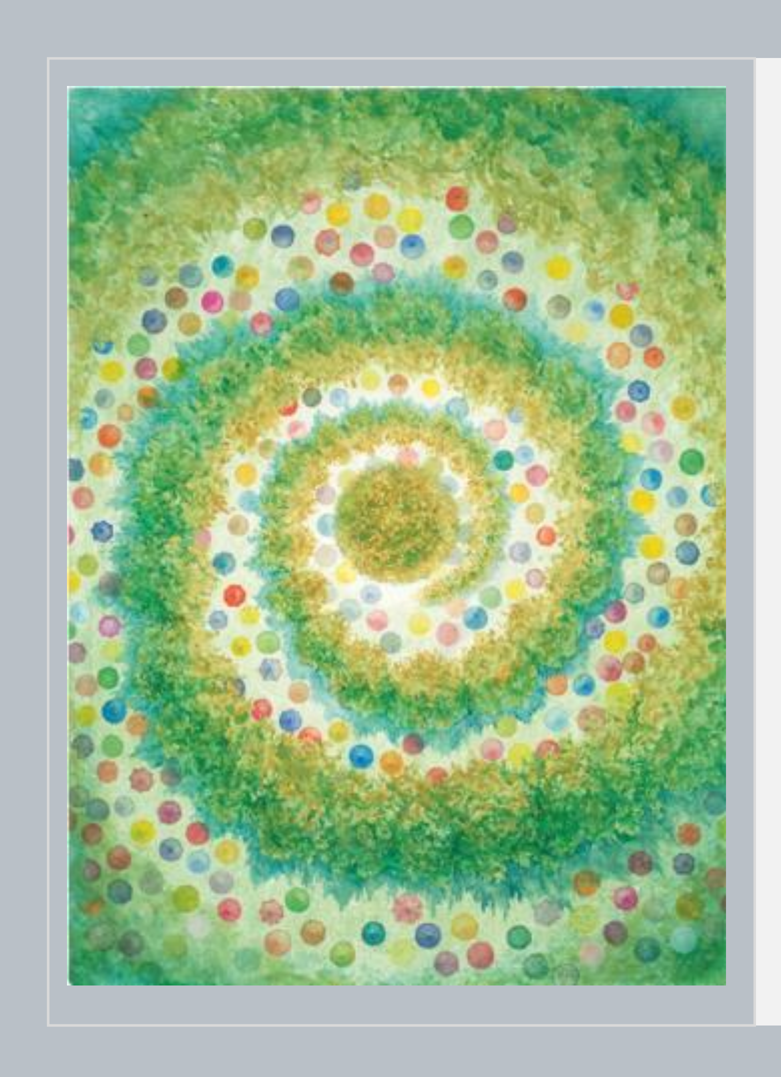
② 他生：具有“是因非因产生一切是果非果”的过失;

③ 共生：由自生、他生不成立，推知不可能有自他和合的共生;

④ 无因生：有 “现量见者应成不能见，不能见者应成现量见”的过失。







生灭非真实

2）诸法无灭

法已灭不灭， 未灭亦不灭，

灭时亦不灭， 无生何有灭？

——《中论》



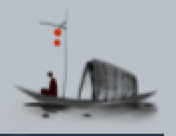
生灭非真实

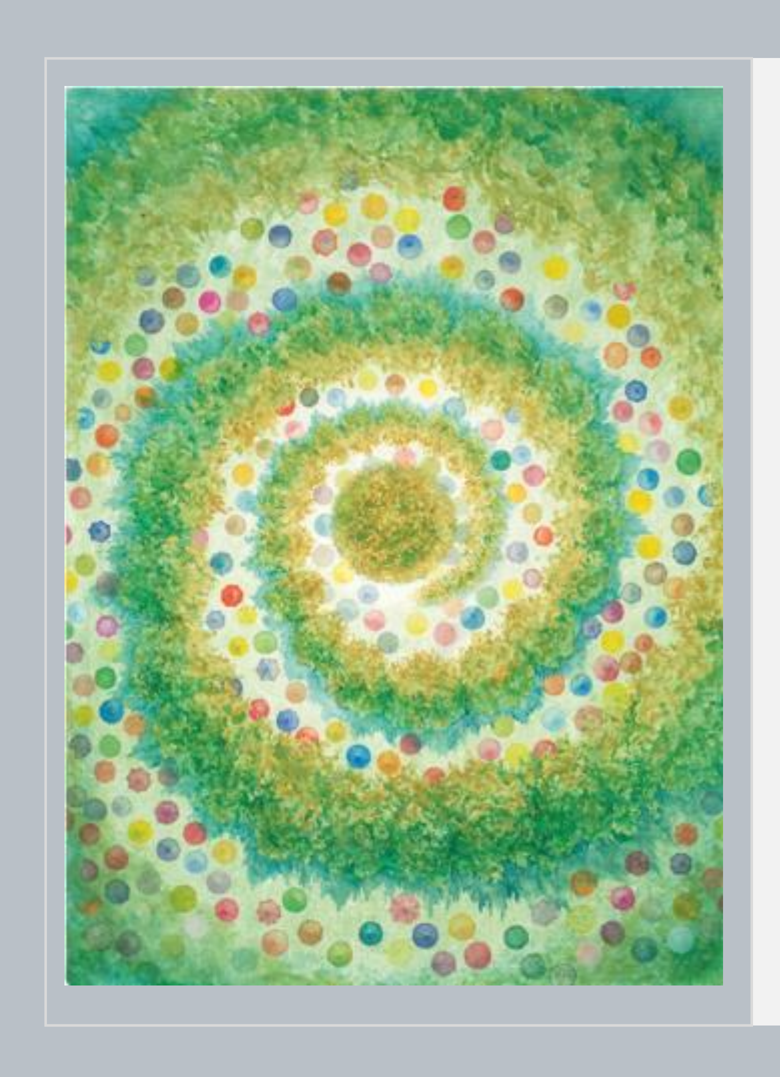
- 三时无灭：

① 首先，已经毁灭的法不可能毁灭，因为已经毁灭的缘故。例如：《般若灯论释》中云："如人已死，不复更死。"

② 其次，尚未毁灭的法也不可能毁灭，因为灭法尚未产生的缘故。且未灭之法（有）与已灭之法（无）体性相违

③ 再次，正在毁灭的法也不可能毁灭，因为在已灭未灭之外，根本不存在其他（正在毁灭的）情况。从最细微的刹那观察，未死、已死之间并无一刹那存在。由此可知，所谓正死时只是一种妄念。





生灭非真实

- 小结：实相不生不灭

所谓灭，是观待生而安立，前面通过分析得知诸法无生，则观待生而安立的灭不存在，所以诸法的生、灭皆非实相。

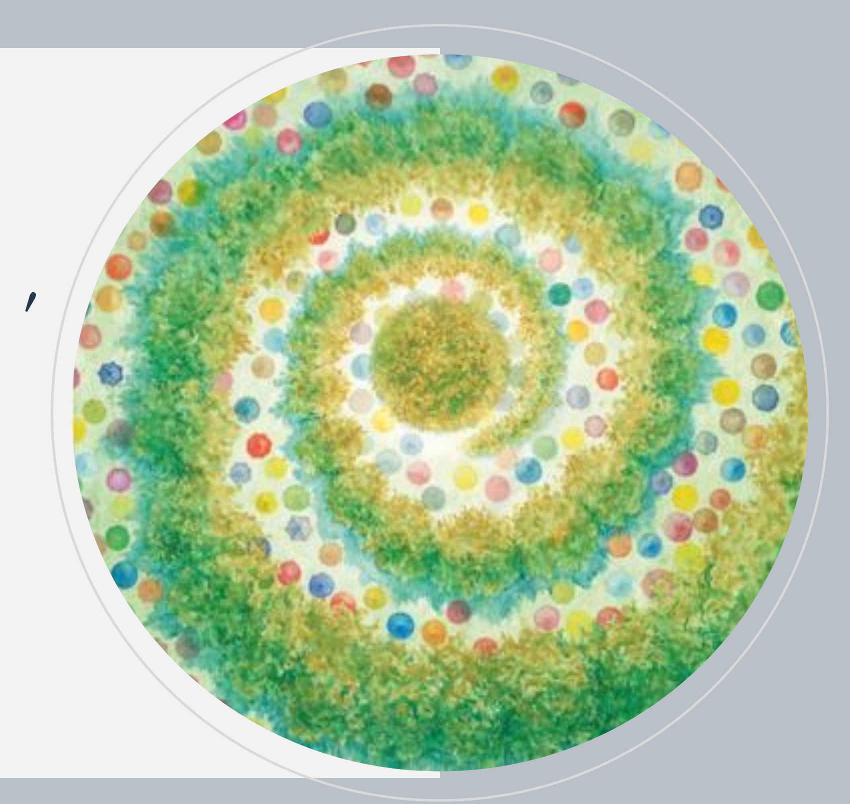
《壹》二元对立皆非实相



PART ONE

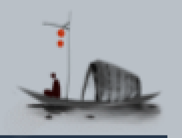
真心本体，超出因果，通贯古今，不立凡圣，无诸对待，如太虚空，遍一切处，妙体凝寂，绝诸戏论，不生不灭，非有非无，不动不摇，湛然常住。

——知衲禅师

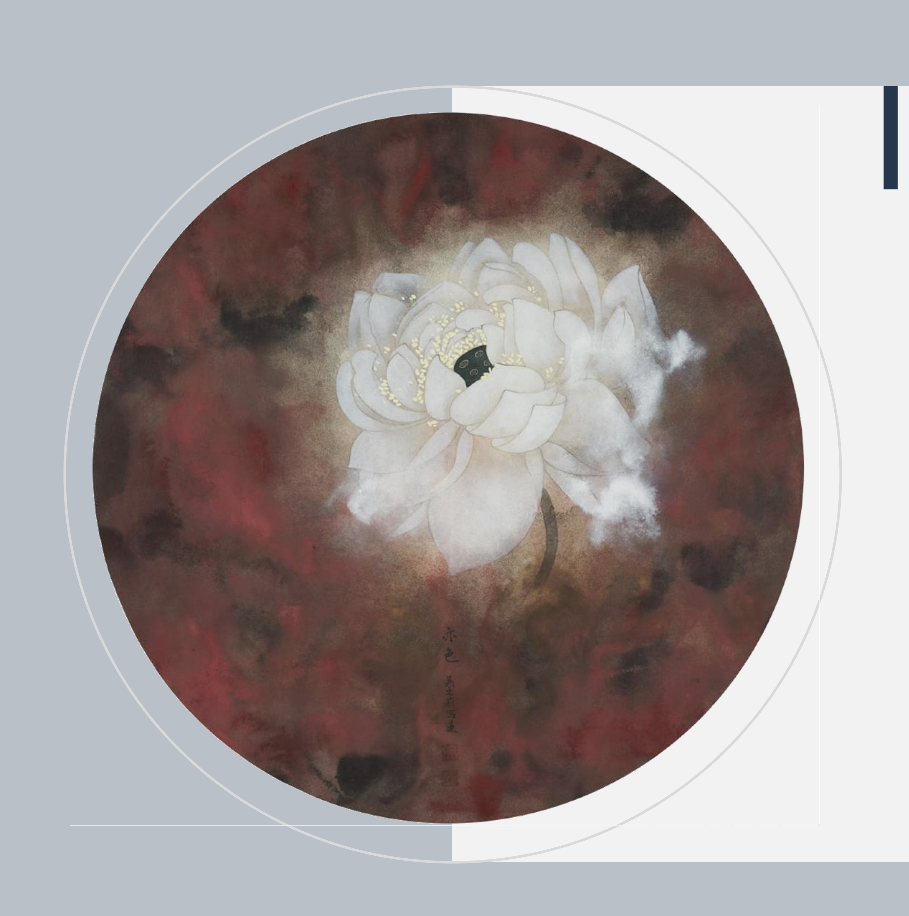




二元对立皆非实相



PART ONE



详述生灭、垢净、增减非真实

1. 生灭非真实
2. 垢净非真实
3. 增减非真实



垢净非真实

- 垢与净的定义

	定 义	生活中指认
垢	《般若心经疏》：“凡夫烦恼未除。贪嗔现在。而起我人即执。”	• 心垢则犯戒，有罪 《维摩诘所说经》：“忆念昔者，有二比丘犯律行，以为耻，不敢问佛，来问我言：’唯！优波离，我等犯律，诚以为耻，不敢问佛，愿解疑悔，得免斯咎。’”
净	《般若心经疏》：“二乘烦恼已尽。贪嗔伏离而证人空。得名为净。垢若有可除。谓有可除得名净。”	• 心净则不犯戒，无罪 《维摩诘所说经》：“唯！优波离，无重增此二比丘罪，当直除灭，勿扰其心。所以者何？彼罪性不在内、不在外、不在中间；如佛所说，心垢故众生垢，心净故众生净。心亦不在内、不在外、不在中间；如其心然，罪垢亦然，诸法亦然，不出于如。”



垢净非真实

① 观察烦恼本体不存在

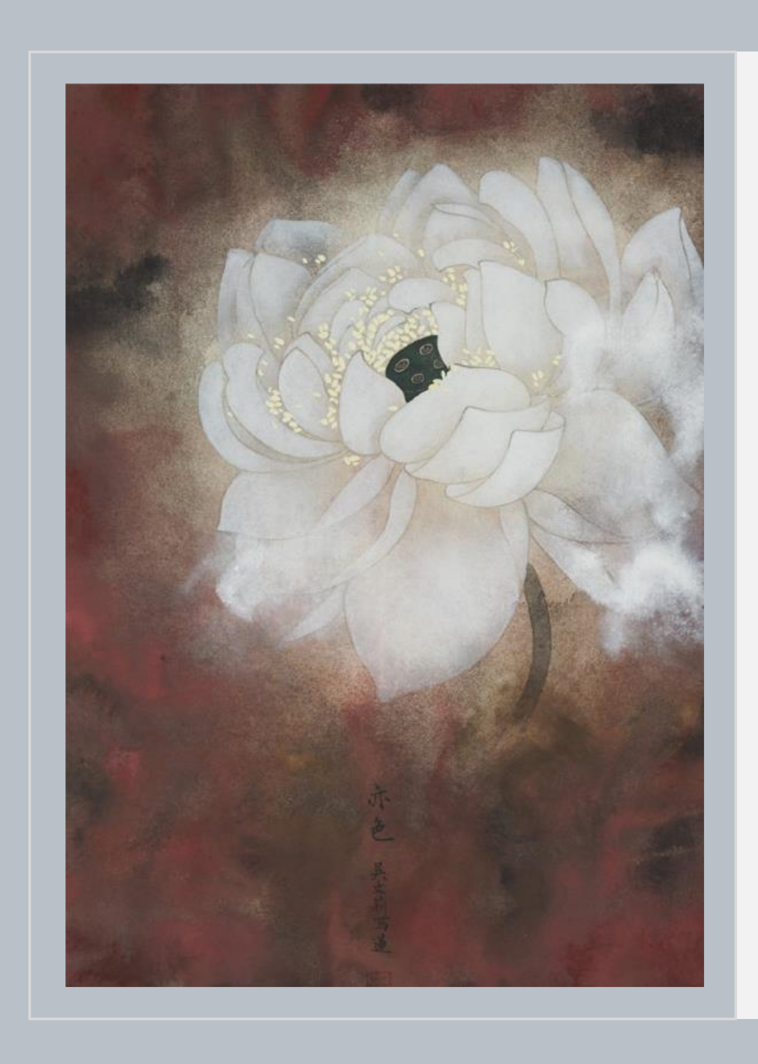
- 比喻观察：犹如夏日的阳焰水

如不用智慧去观察时，轮回众生被相续中猛厉的贪嗔烦恼掌握与控制；但运用胜义智慧去观察其本性时，无论在身体的内中外，还是外在的四大种上都无法找到一个实有自性的烦恼，如同阳焰水一般，是空性无实有的。

《壹》二元对立皆非实相



PART ONE



垢净非真实

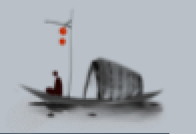
② 烦恼的实相：烦恼即菩提

是除法界外，无有他法故，诸佛之密意，以贪离贪等。

是除法界外，无有他法故，宣说染污法，具慧密意许。

是故于贪等，如理而趋入，从彼得解脱，依彼离彼等。

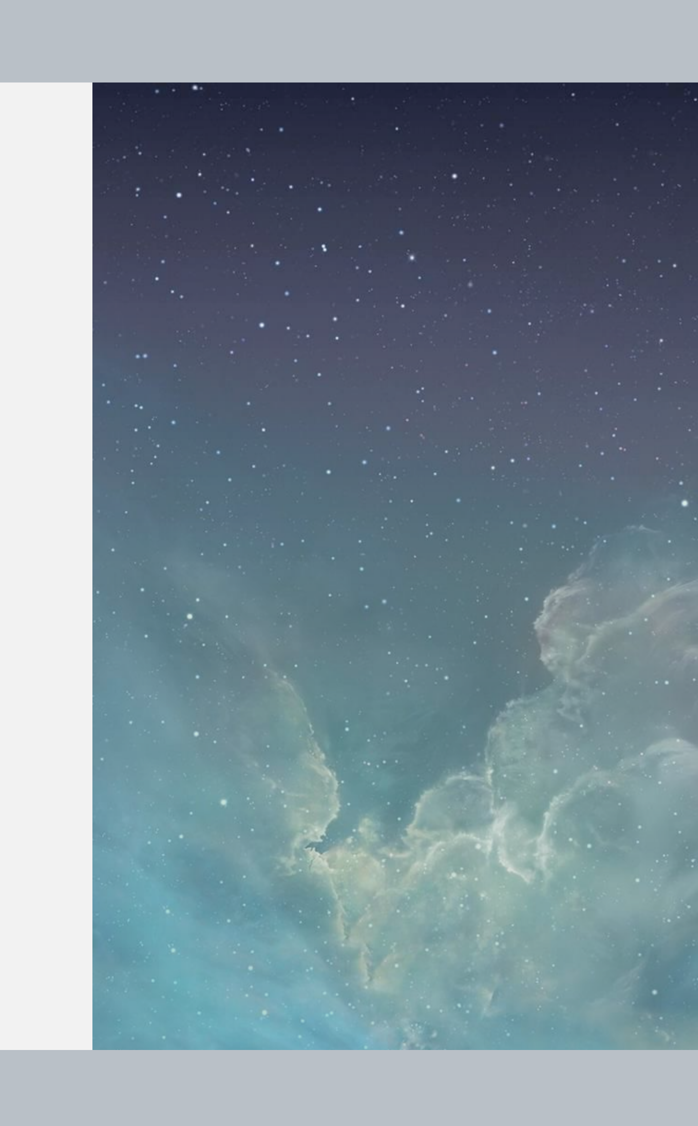
——《大乘经庄严论》



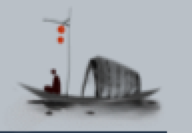
垢净非真实

平日里，阿哦仁波切（华智仁波切）每到天黑就会在一张羊毛垫子上全身仰卧，脸朝上仰望虚空，用一座时间来修持“三虚空”的修法。一天晚上，阿哦仁波切正在一如既往地观修“三虚空”，突然间他问我：“龙计（纽西龙多的昵称），你说过自己未能认识心的本性？”“是的，上师，到目前为止。”我回答道。

——《前行笔记之耕耘心田》



壹 二元对立皆非实相

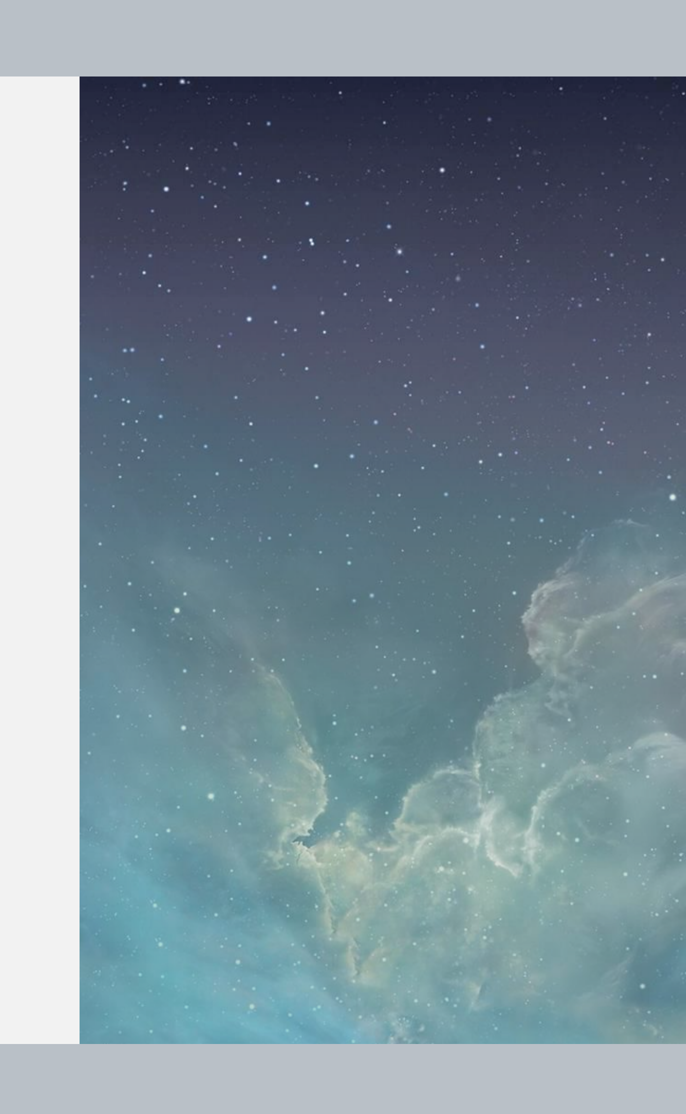


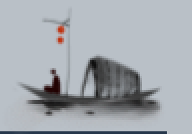
PART ONE

垢净非真实

片刻后，上师又问我："你是否看到了天空中的星星？是否听到了佐钦寺的狗叫声？是否听到我在说话？"我一一作了肯定的回答。之后，上师面带微笑地启发道："噢，那就好，所谓的心性就是这个！"就在那一瞬间，我恍然大悟，心中积蓄已久的诸多疑虑当下全部涣然冰释，一切是与非的分别枷锁此时都已完全脱落，觉空赤裸之智慧终被彻底认识。

——《前行笔记之耕耘心田》

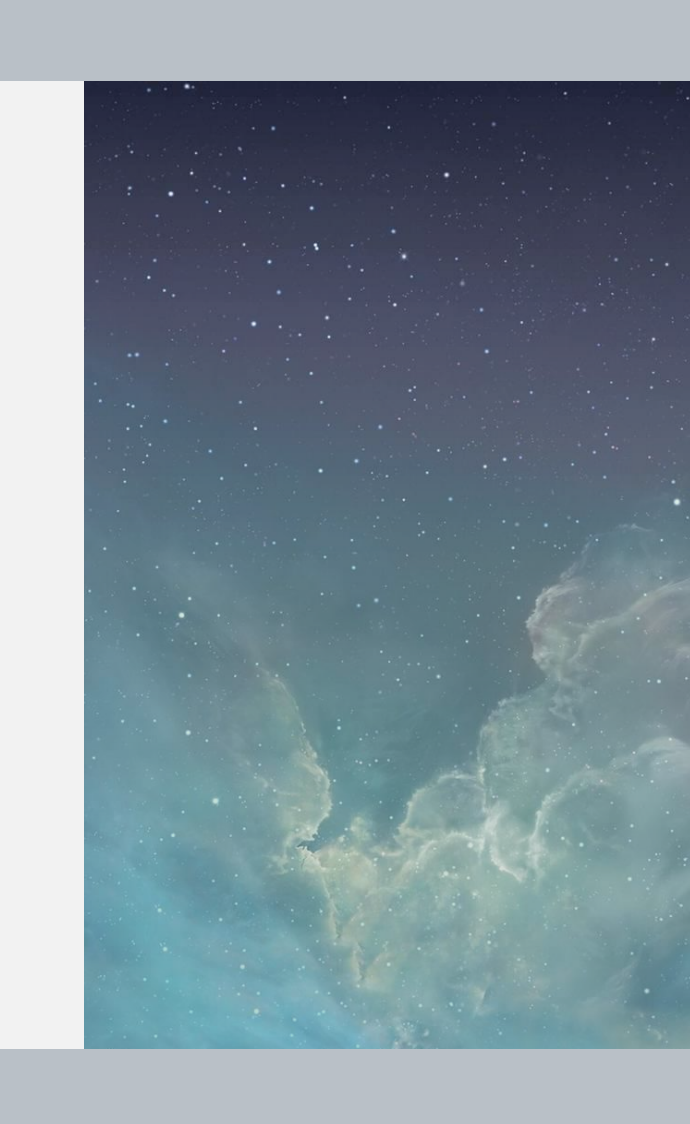




垢净非真实

这完全是大恩上师加持的结果。大成就者萨绕哈尊者云："师言入于何人心，如见掌中伏藏品。"说的即是此意。如今再回顾、品味当时上师所说话语之含义，除了将眼识、耳识指认为觉性外，再无更深之内涵。然而要知道，大圆满心滴部甚深密意之证悟，却只有依靠上师的意传加持！

——《前行笔记之耕耘心田》



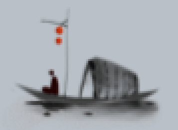
垢净非真实

② 烦恼的实相：烦恼即菩提

- 问：如果以烦恼本身出离烦恼，那感受烦恼的一切众生为何没有出离呢？

- 答：凡夫不知贪等是真如性，耽著相状而受束缚。但菩萨证悟贪等是真如法界自性而如理趋入，因此从平庸自相的贪等中解脱。故以贪等解脱贪等，不缘贪等有实性与相状也不生任何贪、嗔。证悟了贪等自性，将现前原本灭尽或原本无生之义，获得尽智、无生智的大菩提。

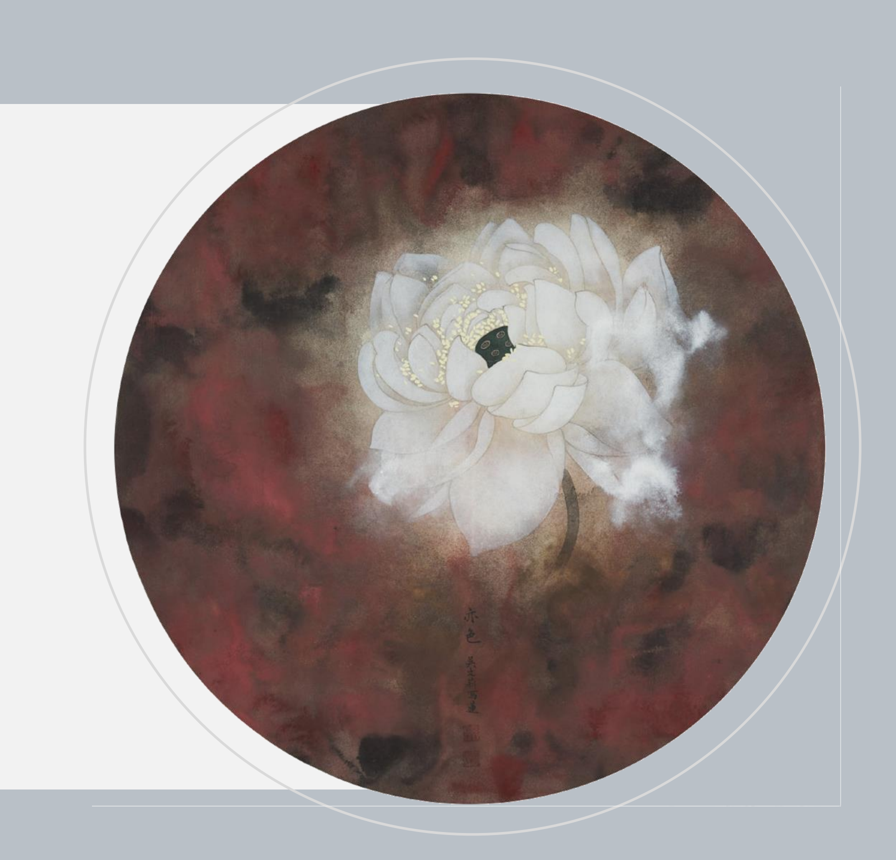
壹 二元对立皆非实相



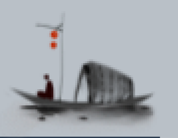
PART ONE

即此空中何有净。故言不垢不净。

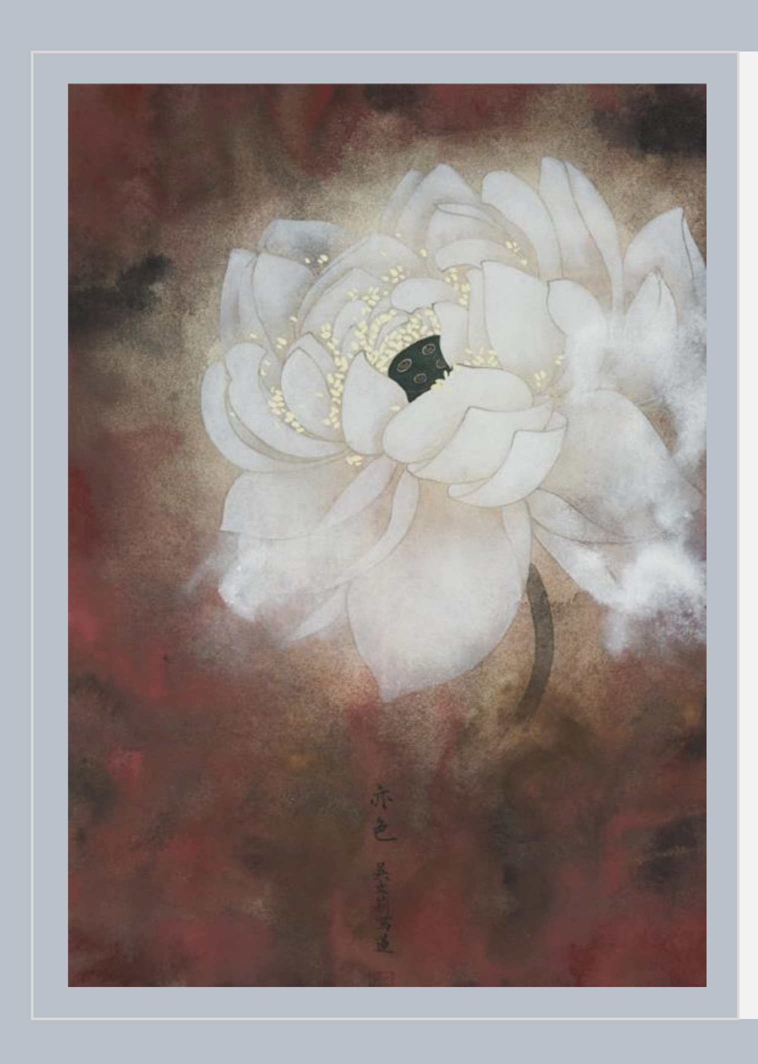
——《般若心经疏》



《壹》 二元对立皆非实相



PART ONE

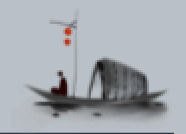


垢净非真实

- 结论：垢净二相非真实

德顶菩萨曰：“垢、净为二。见垢实性，则无净相，顺于灭相，是为入不二法门。”

——《维摩诘经》

《壹》 二元对立皆非实相 

PART ONE

垢净非真实

- 结论：安住空性为殊胜忏法

能改变果报的强大外力有二：一是证悟空性，二是忏悔。无等塔波仁波切曾说：“纵然往昔所造的罪业堆积如山王，也可于现见本性之刹那获得清净。”

——《生命这出戏》



《壹》 二元对立皆非实相



PART ONE

垢净非真实

- 结论：安住空性为殊胜忏法

忏悔法门的清净罪障与显发自性是同时的,就像一颗被尘土蒙住的明珠,擦拭尘土的同时,珠光便在一分分显露。忏悔修到最后,罪障尽除,便是自性现前。反之亦然,证悟自性则是最彻底最有成效的忏悔。

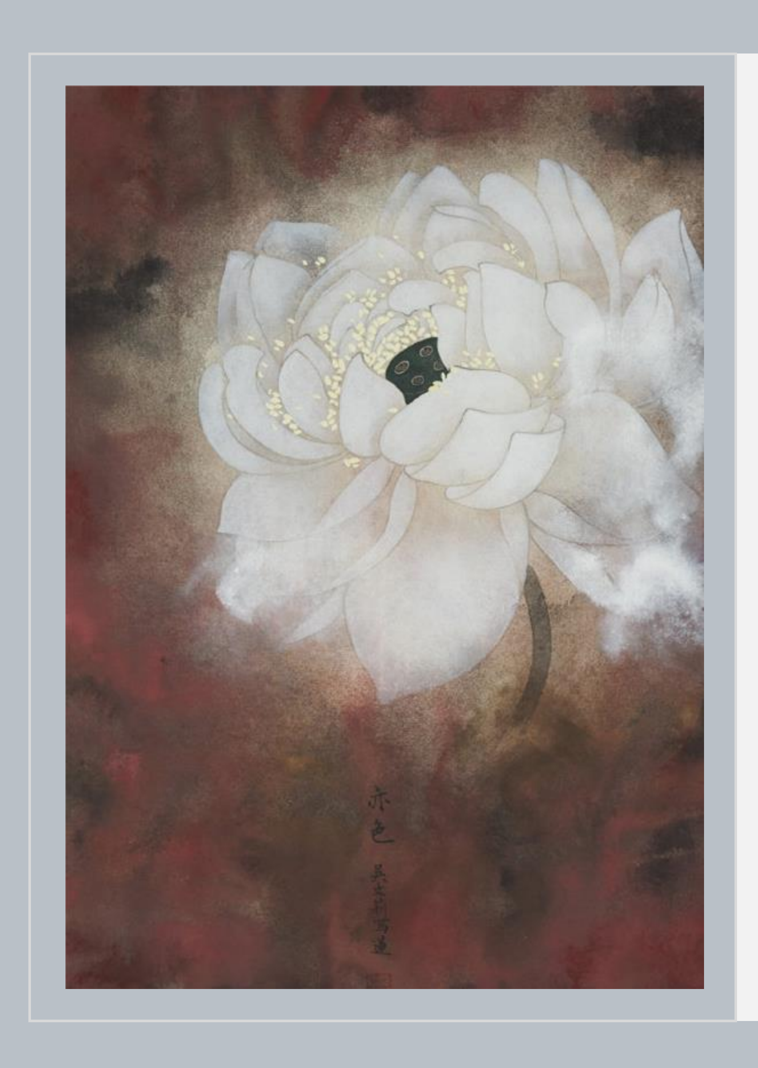
——《永不失的誓言》



《壹》 二元对立皆非实相



PART ONE

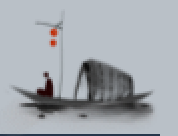


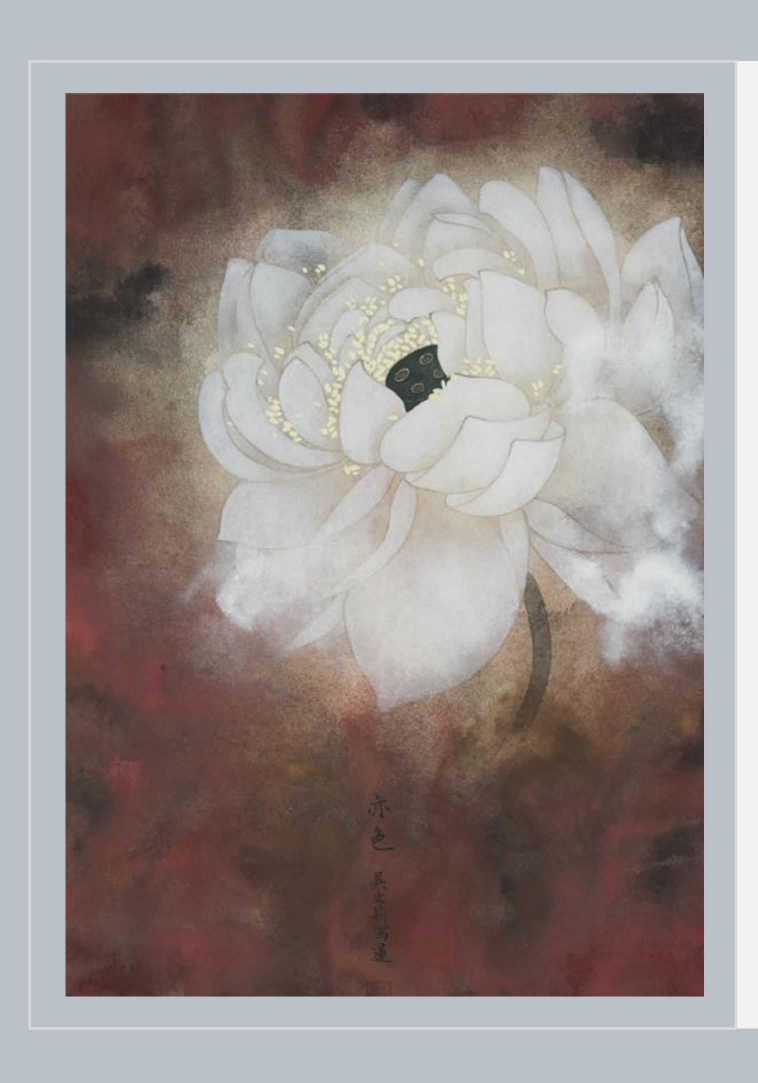
垢净非真实

- 结论：垢净二相非真实

净颠倒故生淫欲，破净故言不净，非是实，是故不净不入十六圣行，但是得解观。是般若中不观常、不观无常，不观净、不观不净等。常无常、净不净、空实等诸观戏论灭，是色实相。色实相净，故果亦净。

——《大智度论》





垢净非真实

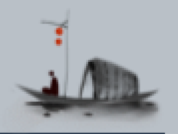
延伸：分别念中的垢净

例如：桌子上有一张用过的卫生纸

- 垢：真不卫生； 净：收拾的很好，真节约
- 说明：垢净是观待的，无有绝对自性



壹 二元对立皆非实相



PART ONE

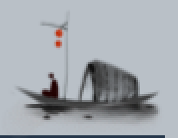


详述生灭、垢净、增减非真实

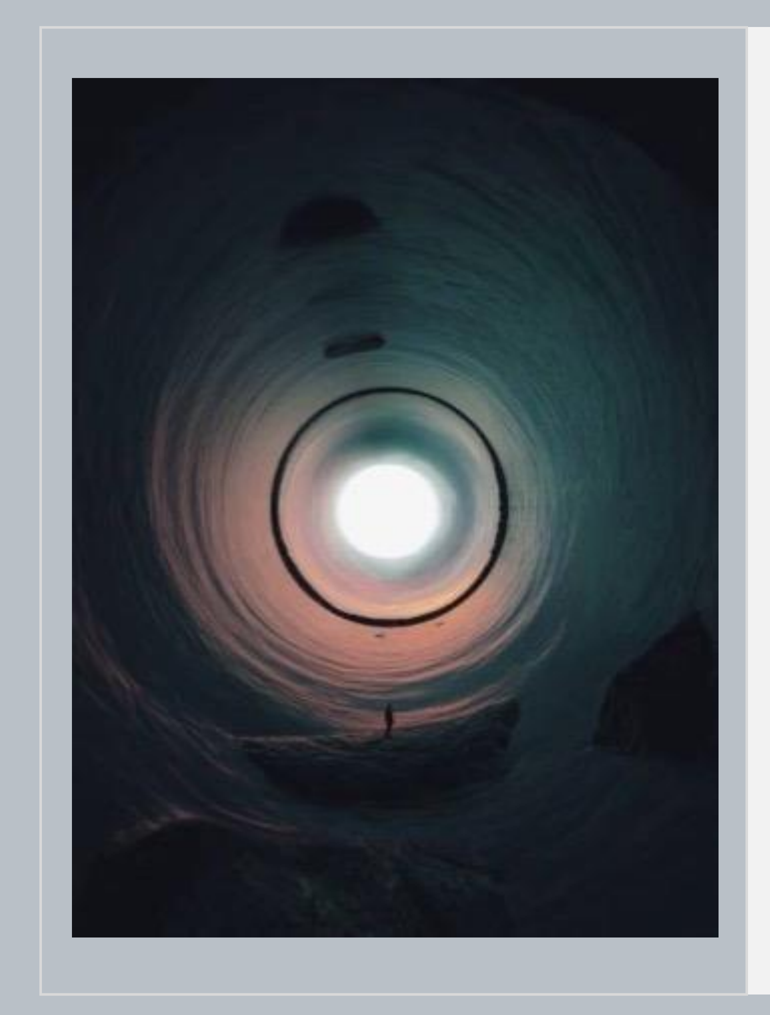
1. 生灭非真实
2. 垢净非真实
3. 增减非真实



二元对立皆非实相



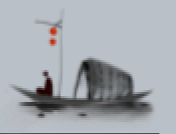
PART ONE

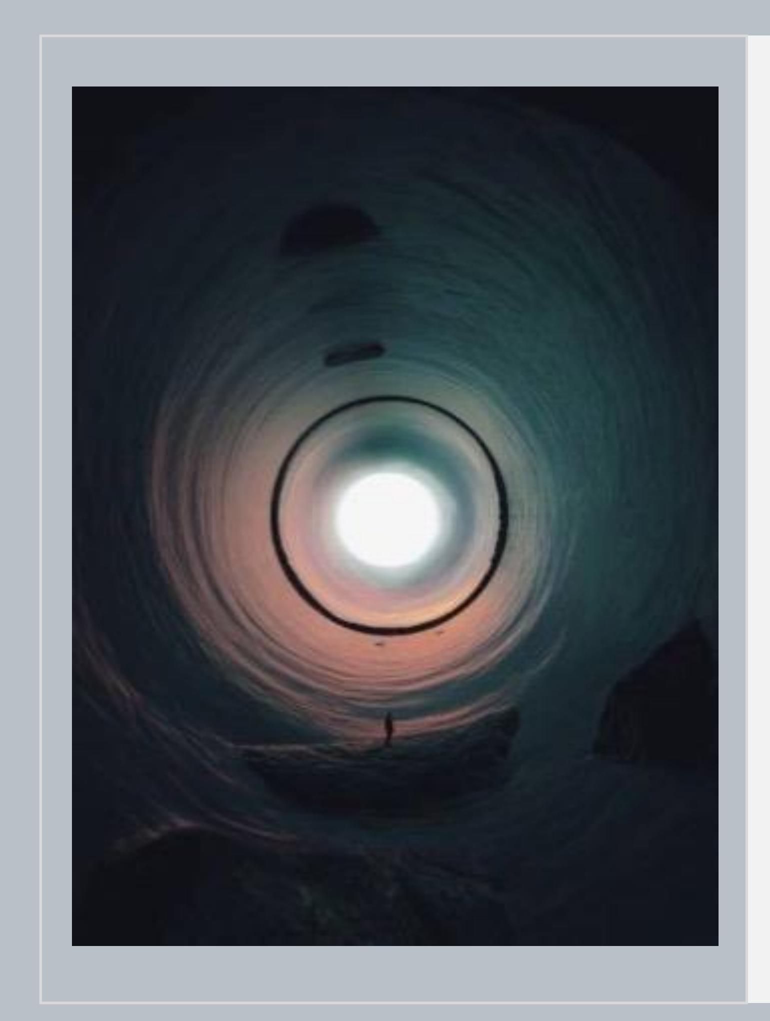


增减非真实

① 增益、损减是颠倒分别

	定 义	生活中指认
增益	把没有、不存在的法妄计为有	如：本来无我而执着有我；认为佛比众生功德多
损减	把本来存在的法妄计为没有	如：否认因果、否认前生后世；认为众生比佛减损功德





增减非真实

① 增益、损减是颠倒分别

舍利弗，一切愚痴凡夫不如实知一法界故，不如实见一法界故起邪见心，谓众生界增，众生界减。

——《佛说不增不减经》

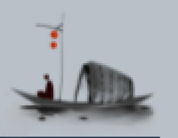
增减非真实

① 增益、损减是颠倒分别

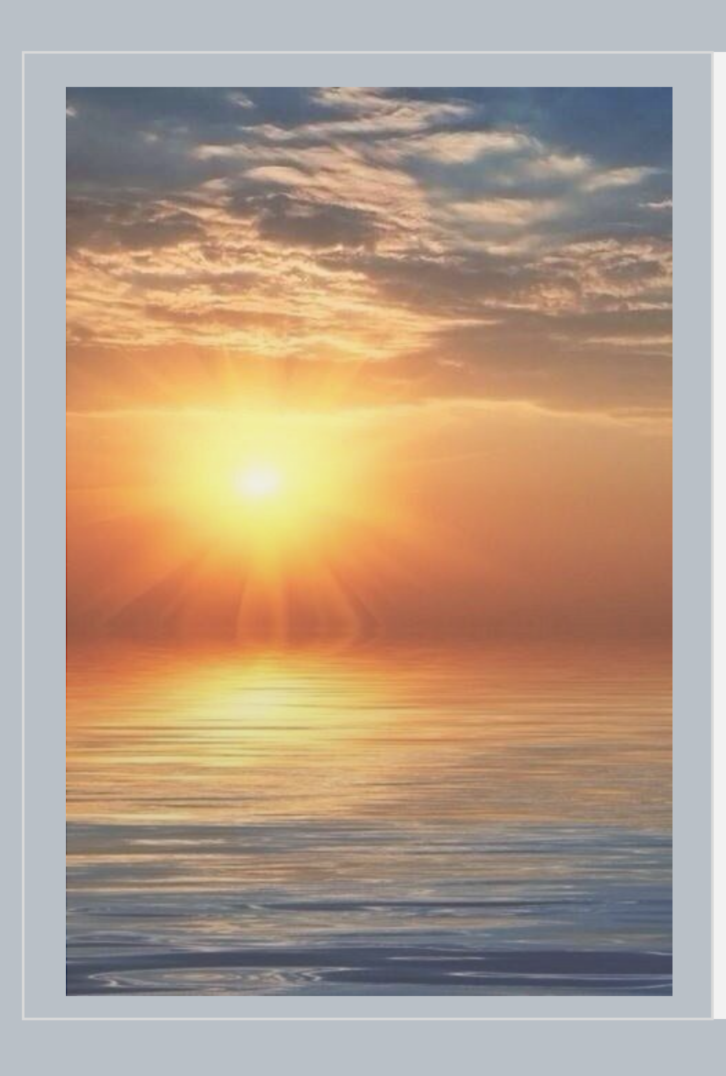
舍利弗，大邪见者，所谓见众生界增，见众生界减。舍利弗，此大邪见，诸众生等以是见故生盲无目，是故长夜妄行邪道，以是因缘，于现在世堕诸恶趣。舍利弗，大险难者，所谓取众生界增坚著妄执，取众生界减坚著妄执。舍利弗，此诸众生坚著妄执，是故长夜妄行邪道，以是因缘，于未来世堕诸恶趣。

——《佛说不增不减经》

《壹》 二元对立皆非实相



PART ONE

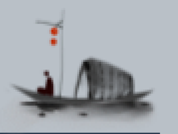


增减非真实

② 如来藏无增减

譬如贫人家地下，具有无尽珍宝藏，
主人于此无所知，宝藏不言我在此，
如是意中珍宝藏，不增不减净法性，
由未证故诸众生，恒时备受贫乏苦。

——《宝性论》





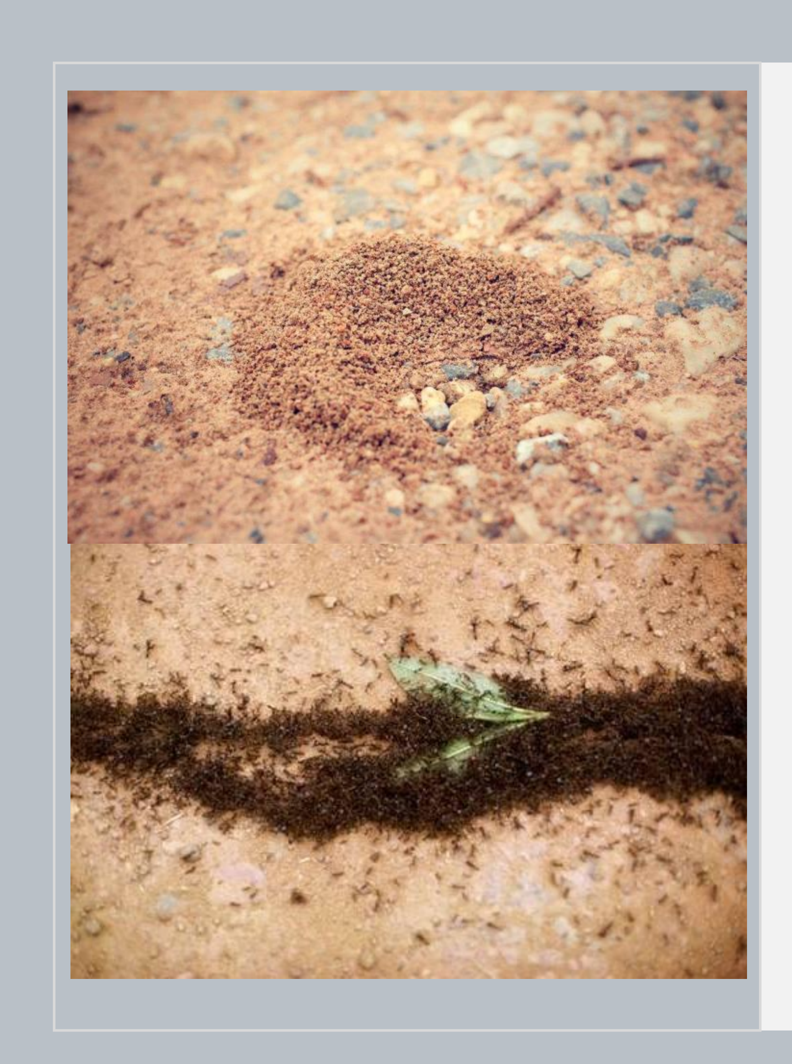
增减非真实

③ 法身无增减

出缠名为法身。出入语言虽殊。真如法体本来无别。以法性为身。无有障碍。犹如虚空。无有损减。

——《般若心经疏》



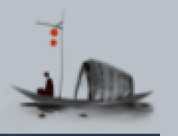


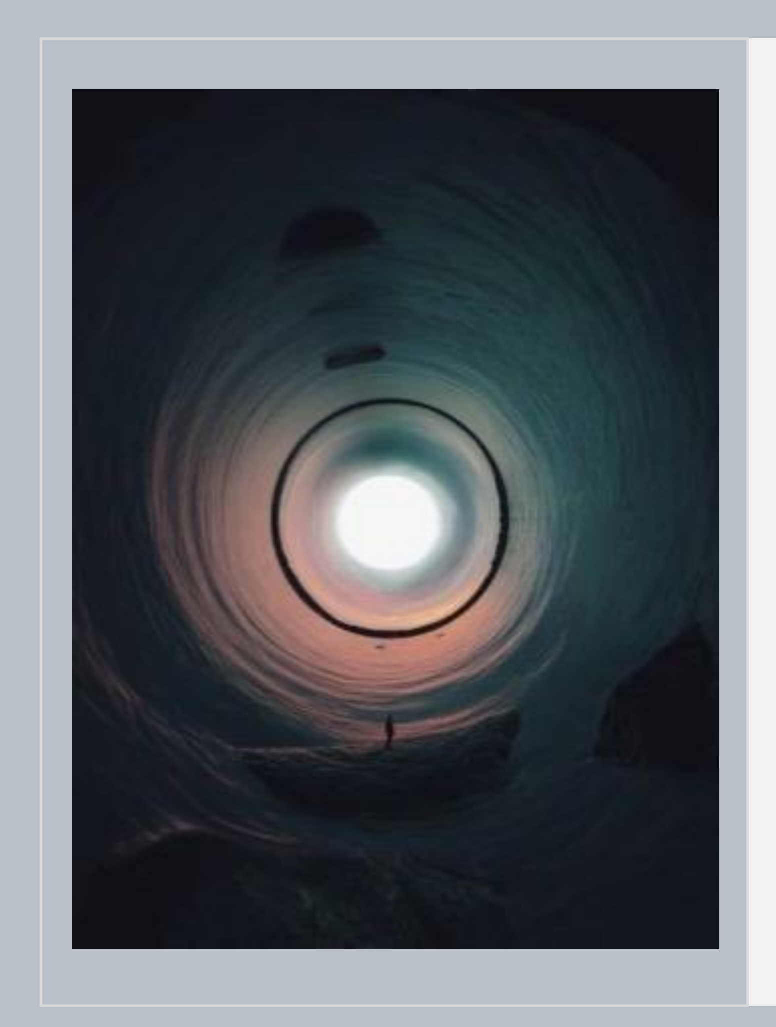
总 结

① 生灭、垢净、增减皆是虚妄，而空性实相远离如此二元对立之分别

一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛，
一一佛处众会中，我见恒演菩提行。

——《普贤行愿品》





总 结

② 空性亦为空

若有不空法，则应有空法。实无不空法，何得有空法？

大圣说空法，为离诸见故。若复见有空，诸佛所不化。

——《中论》

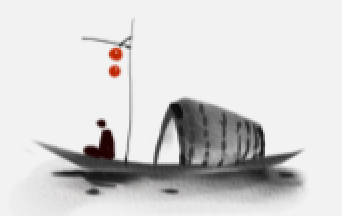


壹 二元对立皆非实相

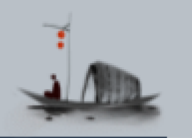
PART ONE

（一）染净等非绝对真相

（二）空中无虚妄，自性无增减



壹 二元对立皆非实相



PART ONE
PART ONE

经文

是故空中无色。

无受想行识。

分析思路

- 悟入：无虚妄的实相

显现时 → 醒梦无别 → 以心为主 → 如幻

实相中 → 醒梦无别 → 皆空


主要内容
CONTENTS



贰 受想的本性与名言中运作

PART TWO

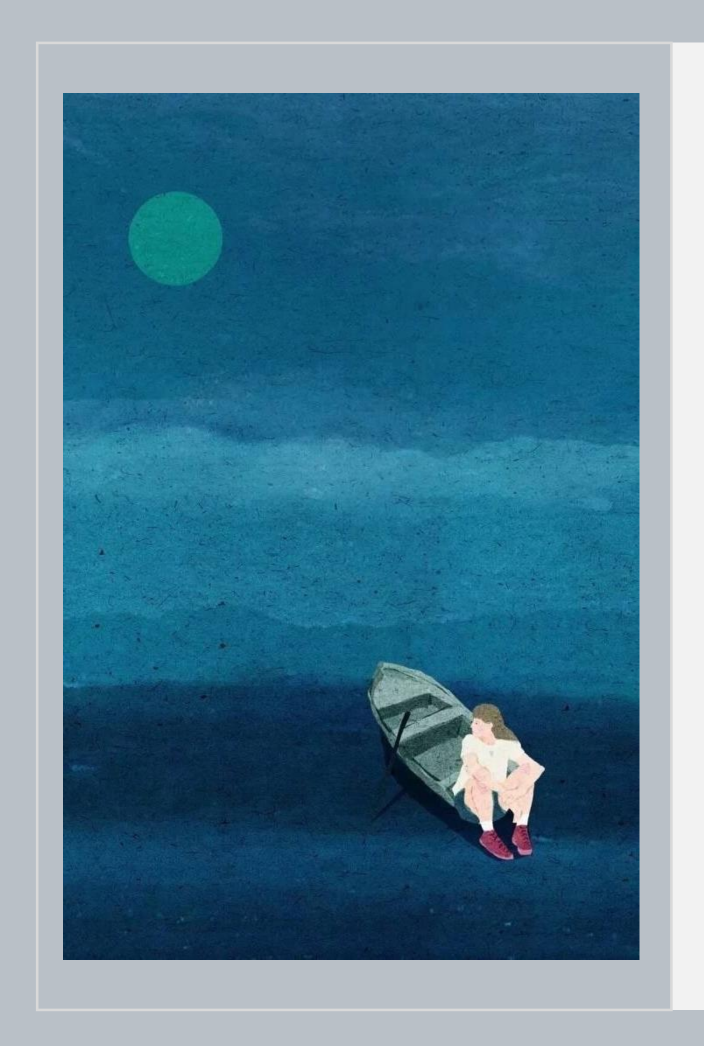
（一）受想是轮回的主因

（二）从二谛角度落实对受想的修行

《贰》 受想的本性与名言中运作

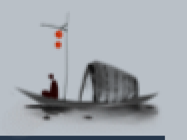


PART TWO



受想的定义

	定 义	生活中指认
受	苦、乐、舍三种	如：痛苦、快乐的感受；心情的好与坏等
想	对一切内外显现分的相执	如：想法、观念、概念、思想、信条等





受想对我们的影响

- 心理学中“情绪ABC理论”研究认为：

人的情绪和行为结果，不是由于某一激发事件直接引发的，而是由于经受这一事件的个体对它的认知和评价所产生的思想所直接引起。



受想对我们的影响

- 认知、情绪、行为三者相互影响

1）认知产生情绪

我们在某一时刻感到欣喜、失望还是忧郁，取决于相关的思想和信条。

认知	情绪
那是个好人	喜欢
我没有什么能力	自卑





受想对我们的影响

- 认知、情绪、行为三者相互影响

2）认知影响行为

认知既可以产生有益的行为，也可以产生有害的行为。

认知	行为
那是个好人	取悦、亲近对方
我没有什么能力	避免尝试新的知识和技能





- 认知、情绪、行为三者相互影响

3）行为影响情绪和认知

① 某些行为对改善情绪有直接的效果

行为	直接影响情绪
找朋友倾诉；打坐	直接改变情绪状态，如减轻负面情绪等

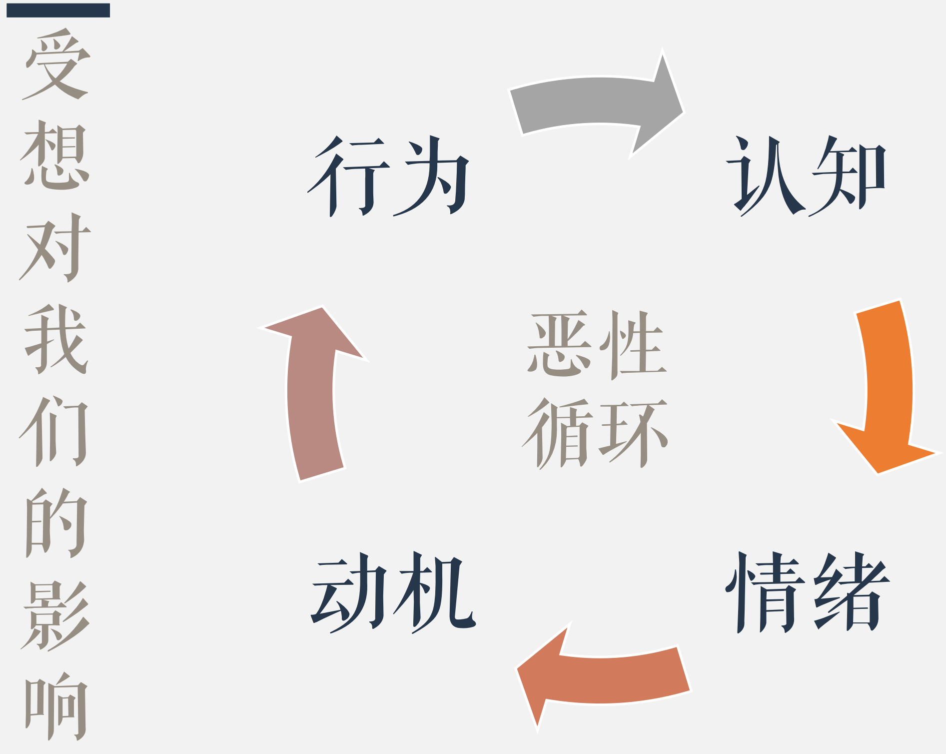


《贰》 受想的本性与名言中运作



PART TWO

受想对我们的影响



- 陷入恶性循环中：

1）认知产生情绪

2）情绪影响动机

3）动机产生行为

4）行为造成判断

5）新一轮循环：判断即认知，认知产生情绪……陷入不断恶性循环中



小结：受想是轮回的主因

认知，即想 → 感受，即受 → 产生情绪，即烦恼 → 左右决定 → 动机产生行为 → 行为影响结果

- 认知，即想：对一个事物的判断
- 感受，即受：苦、乐、舍，避苦求乐
- 左右决定：动机，意
- 动机产生行为：业
- 行为影响结果：果：流转轮回



贰 受想的本性与名言中运作

PART TWO

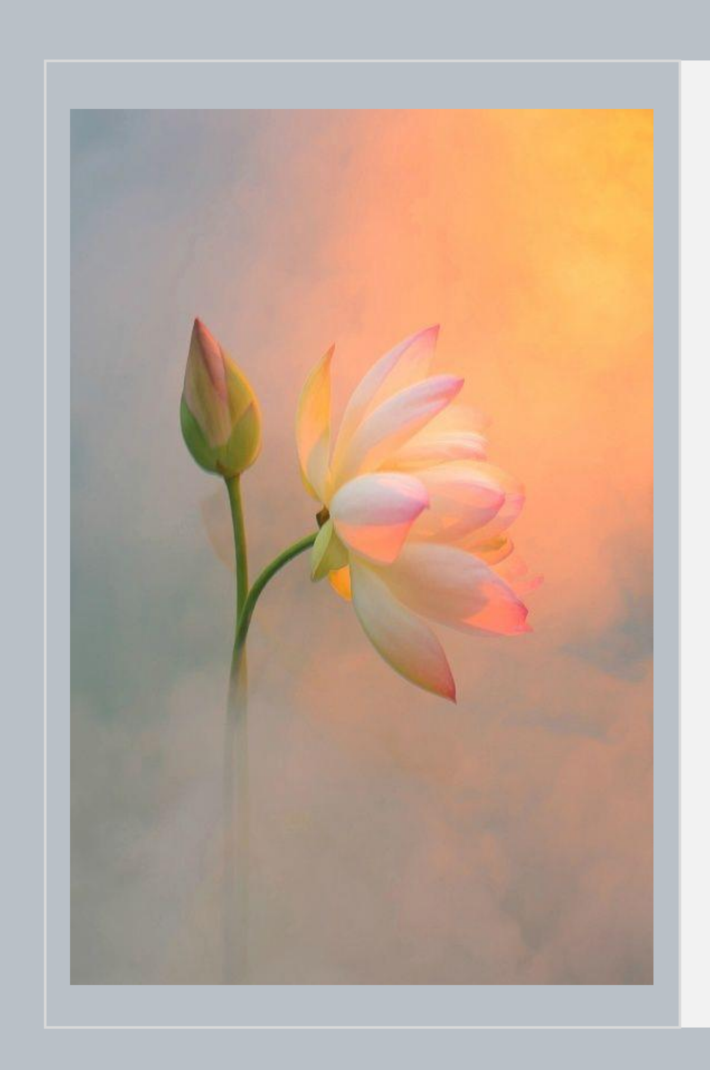
（一）受想是轮回的主因

（二）从二谛角度落实对受想的修行

《贰》 受想的本性与名言中运作



PART TWO



轮 回 的 主 因

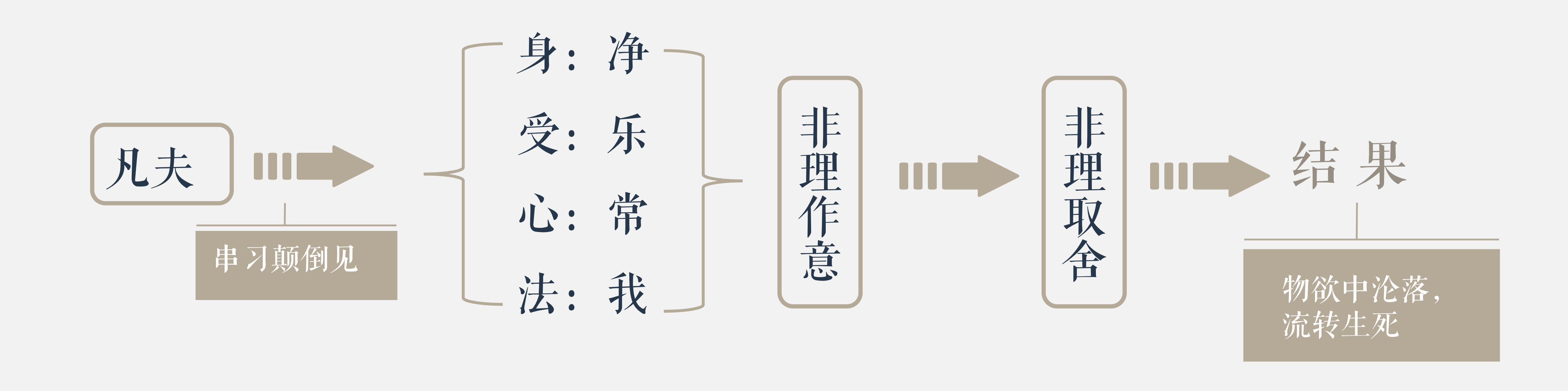
■ 世俗现相——观察受想的运作模式

- 所认知：身、受、心、法
- 能认知：凡夫、声缘行人、大乘菩萨

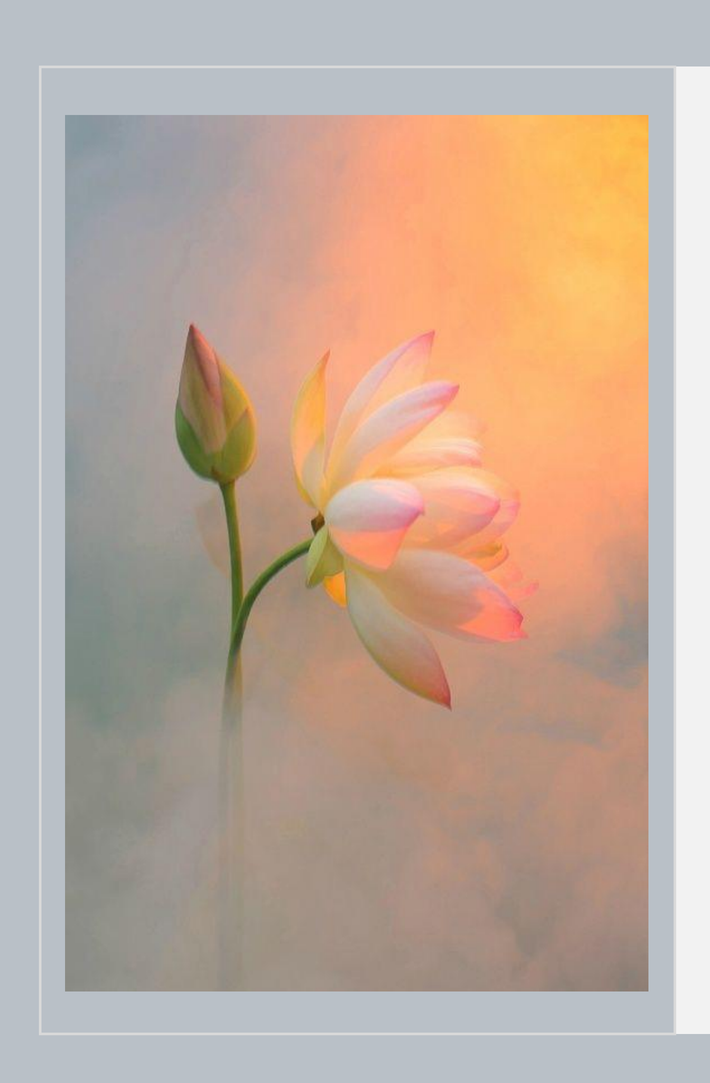


受想的运作模式

1）错误的运作模式







举例说明

例如：为抗衰老做各种“苦行”

- 非理作意：身=净=可贪、可爱=不能老（与不净、无常相悖）
- 非理取舍：冬天敷冷面膜不觉冷，夏天去腿毛不觉疼（与受本身不是苦相违）
- 结果：造种种恶业，浪费行善机会



受想的运作模式

2）正确的运作模式

声缘 → 身：不净；受：苦；心：无常；法：无我

串习正确见

大乘 → 身受心法皆空

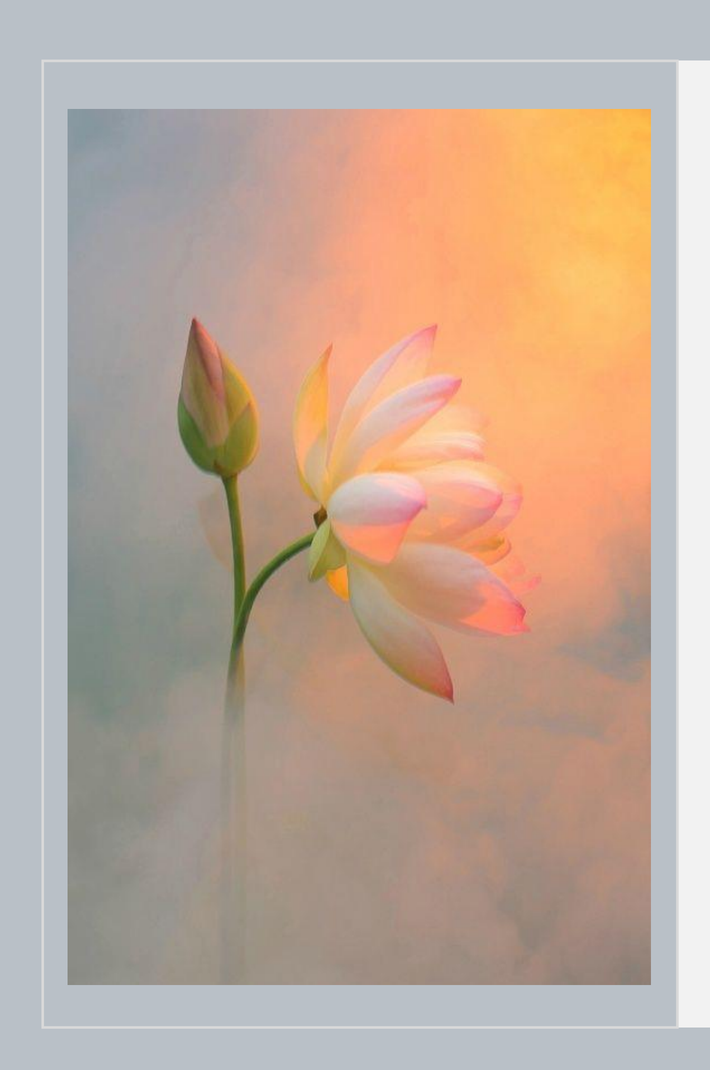
串习正确见

→ 如理作意 → 如理取舍 → 结果

知足少欲、身心自在、究竟解脱

- 修行：转化见→改变行为





举例说明

例如：对身体的认知

- 如理作意：身=不净、无常=不贪
- 如理取舍：让身体成为解脱助缘，以身行善等

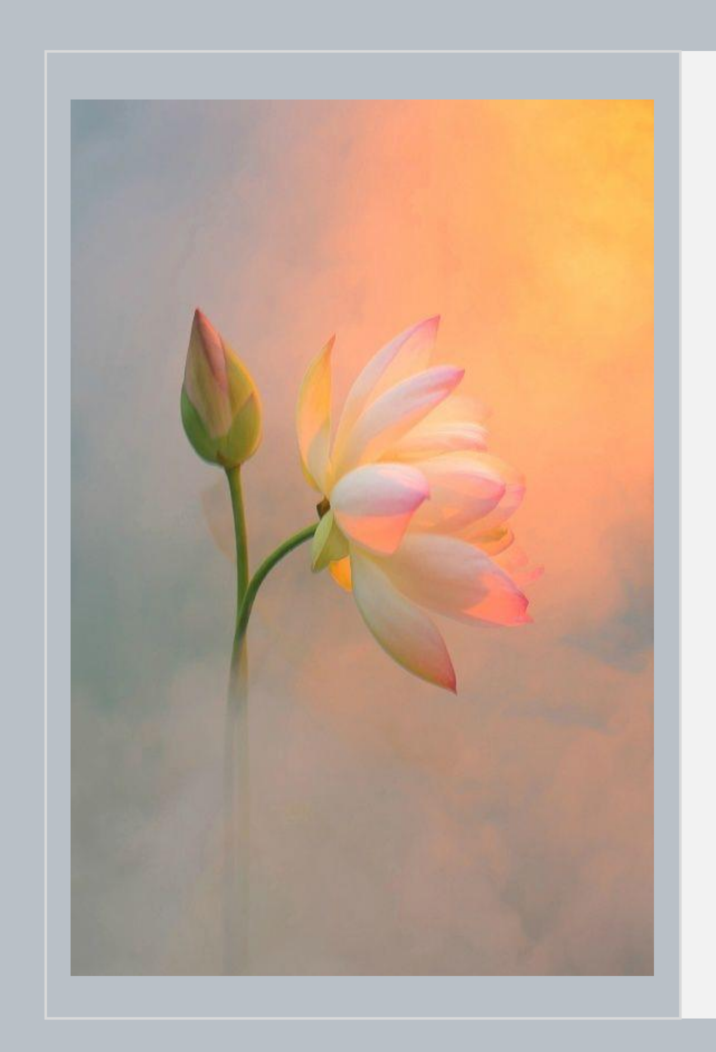
《四百论》：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德”

- 结果：造善业感得善果

《贰》 受想的本性与名言中运作



PART TWO



轮 回 的 主 因

- 胜义实相——受想自性本空

一切诸法，性常自空，不以智慧方便观故空。如佛为须菩提说：“色、色自空，受想行识、识自空。

——《大智度论》

《贰》 受想的本性与名言中运作



PART TWO

结 论

贪执乐受 → 选择避苦求乐的行为 → 错误的行为 → 流转轮回

原因：颠倒想

实修的突破口 → 如理作意，正确的知见 → 解脱生死

树立知见：闻思修



结论

■ 修行就是如理作意+如理行持

这辈子做了几十年“常、乐、我、净”的观想，突然要不观想了，很难，所以对我们来说，狭义的四念处修法更具可操作性，即观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我，做反向的观想，先建立正确的见解，然后去串习。固有恒一的东西，我们没法儿改变，但既然这感情本是从无到有、人为增强的，那么就能人为削弱。方法是同一个：串习。

——《透过佛法看世界》




主要内容
CONTENTS

叁 引申当下，启发自心

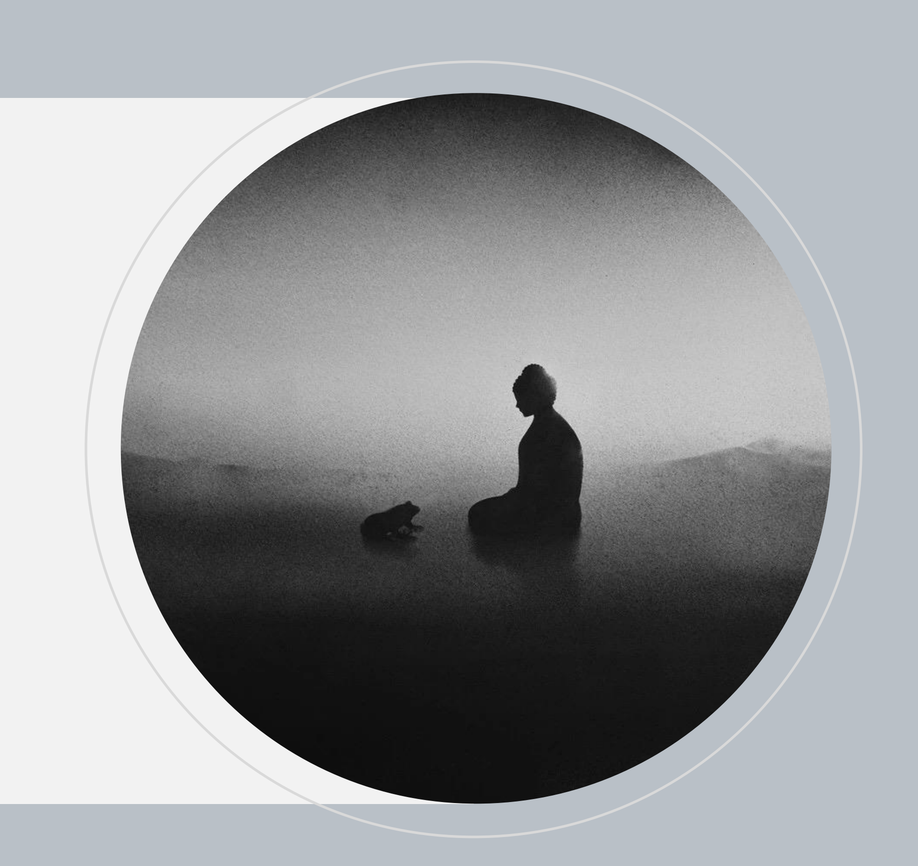


P A R T
T H R E E

两种模式

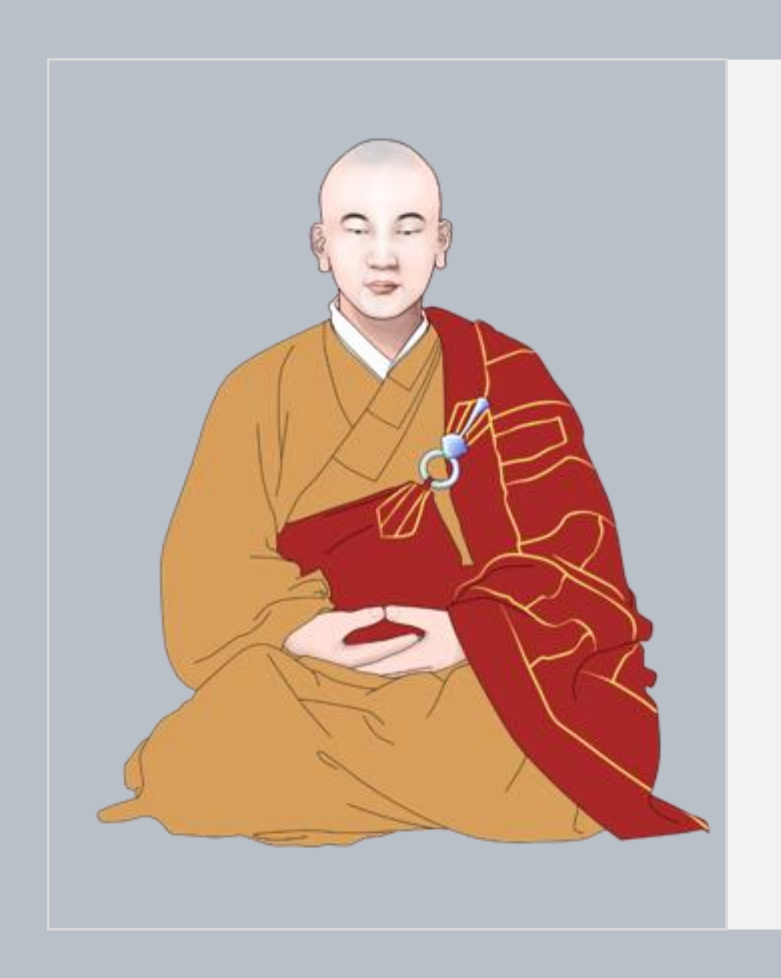
一、静坐观修

二、日常运用



《叁》引申当下，启发自心

P A R T
T H R E E



调整身语意

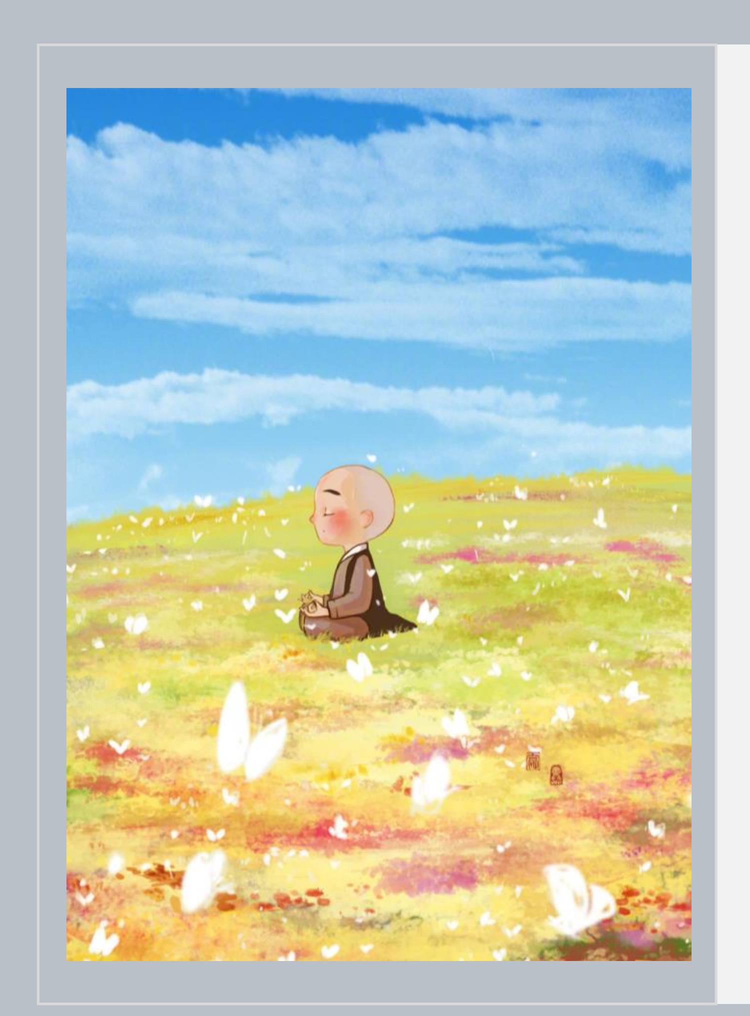
- 身的调整：毗卢七法
- 语的调整：排垢气
- 意的调整：调整发心——菩提心
- 祈祷上师

叁 引申当下，启发自心



PART THREE

静坐观修



■ 以“压力很大”为对境分四步骤观修

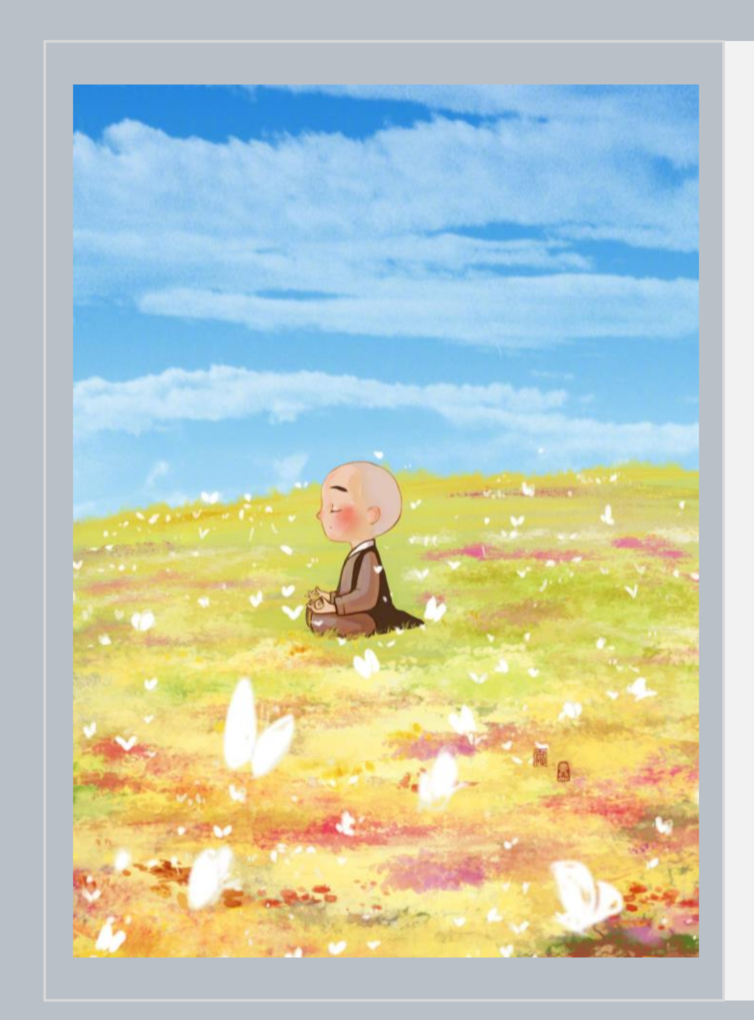
① 第一步：空性

- 压力很大：导致心口堵得慌
- 压力很大：越想越焦虑、痛苦

《叁》引申当下，启发自心



PART THREE



① 第一步：空性

- 受为空性

这些苦受乐受是爱、取等一切烦恼的根本，因此观察它与心是一体还是他体等等，修行受无自性的意义，并且观修其余所有受都是痛苦而无实质等。

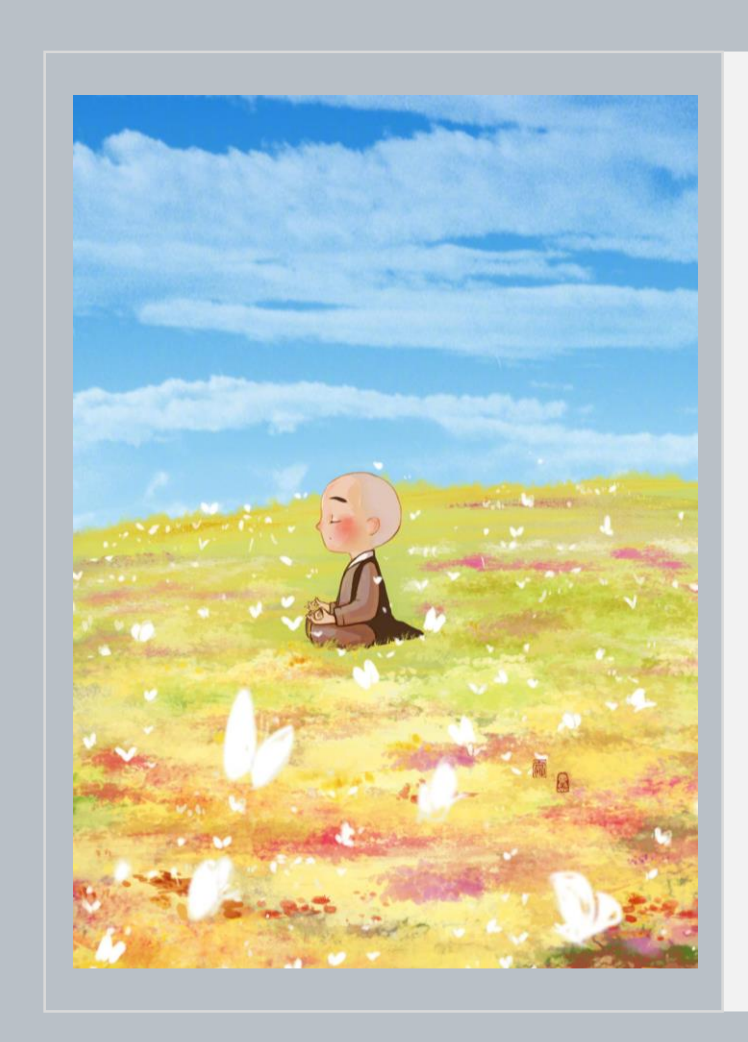
——华智仁波切

静坐观修

《叁》 引申当下，启发自心



P A R T
T H R E E



① 第一步：空性

- 想为空性

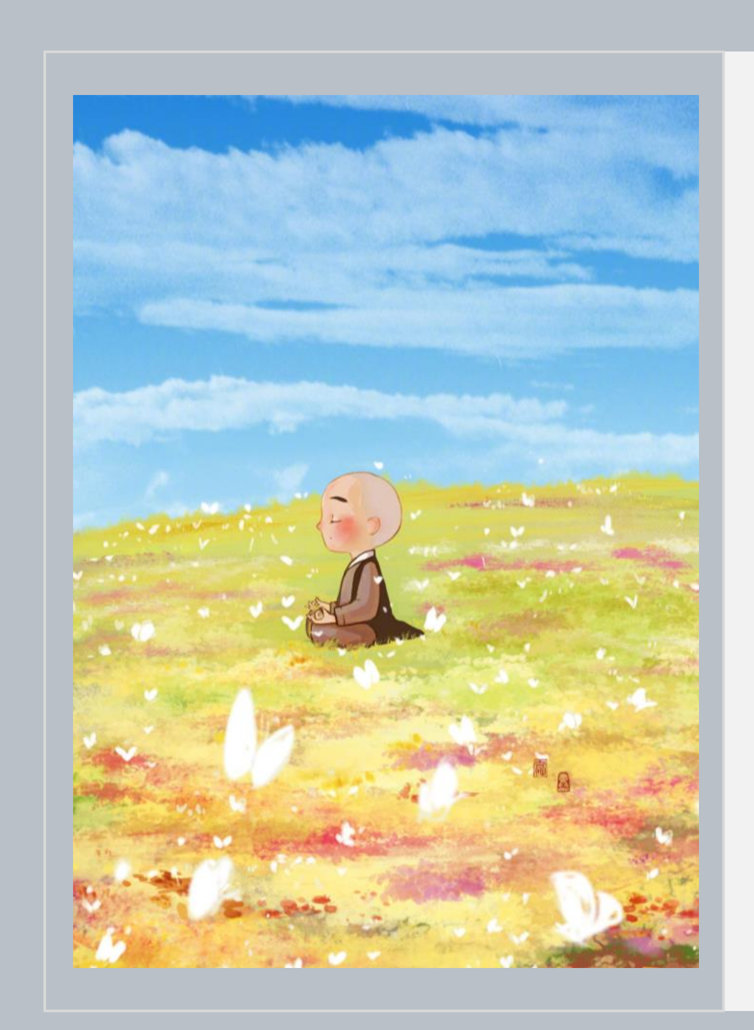
受⇨分别思维 ⇨分析导致压力的原因⇨突然间因缘消散 ⇨ 想法中断=想仅是如幻，本身非常非实

静坐观修

《叁》 引申当下，启发自心



PART THREE



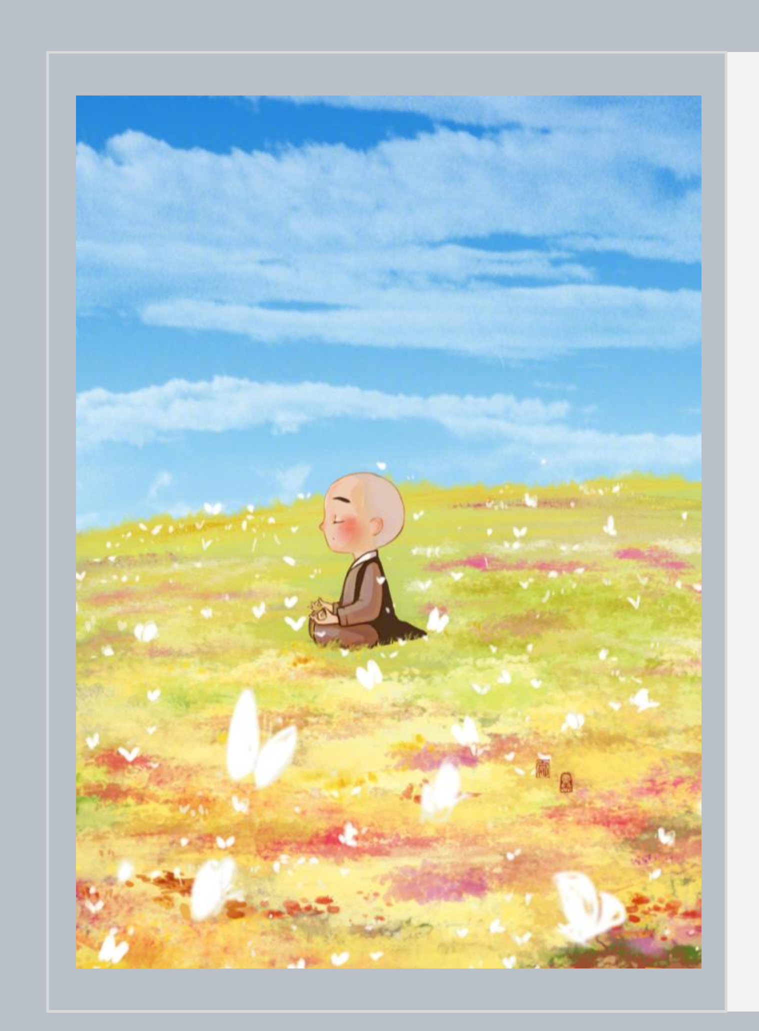
■ 以“压力很大”为对境分四步骤观修

静坐观修

② 第二步：双运

- 空的当下有显现：由于压力的因缘聚合而感到压力





■ 以“压力很大”为对境分四步骤观修

③ 第三步：离戏

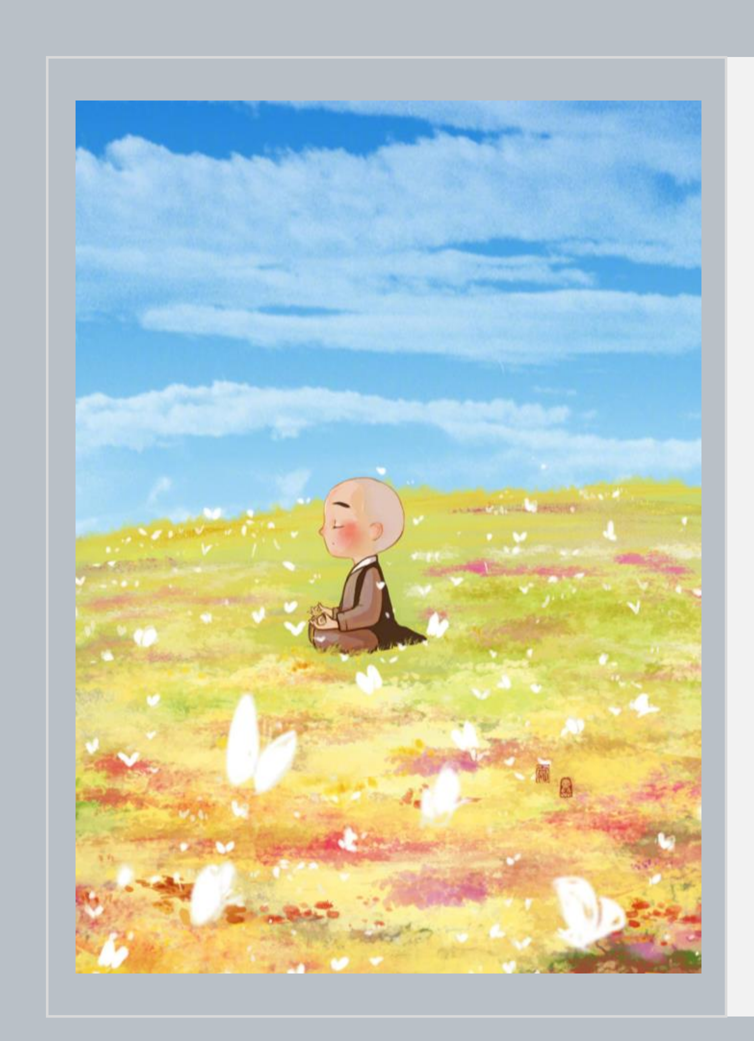
- 感受压力的身心与分析压力的想法，当下与空无二

静坐观修

《叁》引申当下，启发自心



PART THREE



■ 以“压力很大”为对境分四步骤观修

④ 第四步：等性

- 继续安住，试着体悟万法世俗和胜义无二无别大平等

静坐观修

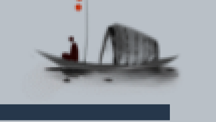
如梦如幻后的应对方式

接纳空性的另一种表达——不稳定

压力从哪里来? → 自性空 → 依仗缘起 → 各种千变万化的条件：不稳定的 → 体现在生活中的种种不确定性

客观事实

观察自心 → 不知实相 → 认为只要努力，一切都可掌控 → 一切都可稳定 → 做各种100%不变的计划 → 失败



如梦如幻后的应对方式

■ 接纳空性的另一种表达——不稳定

越不稳定 → 越想抓住

‖

与自己心意不符 → 越得不到满足

越想抓住、越得不到满足 → 越执着 → 越与实相背离 → 越痛苦

《叁》引申当下，启发自心



PART THREE

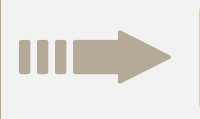
如梦如幻后的应对方式

不断增加的压力

外部环境 → 信息、网络、广告等各种方式的推销 → 怕脱离群体、被孤立 → 追赶潮流

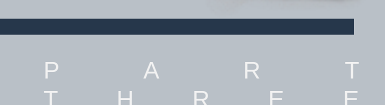
本身是一个无止境的需求

证明自己的价值 → 分别念赋予物欲价值和更多的意义 → 攀比

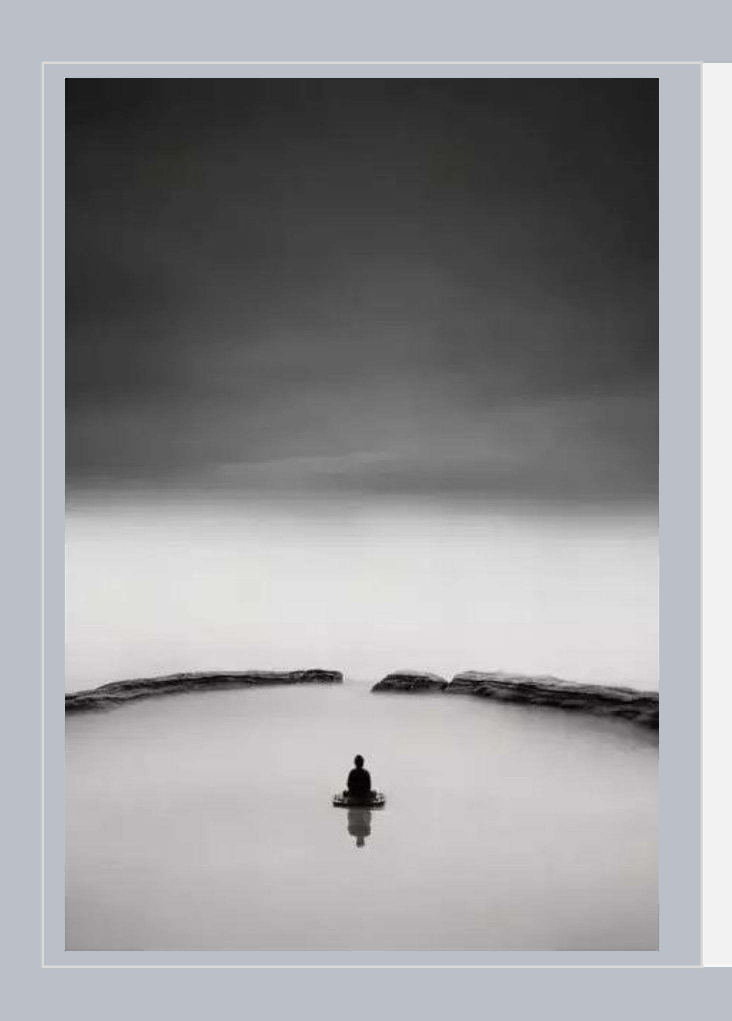


别人没有的我有，就是赢

《叁》 引申当下，启发自心



P A R T T H R E E



■ 接纳空性的另一种表达——不稳定

- 结论：整个过程就是与实相抗衡及自心和自心的一个游戏

《叁》引申当下，启发自心

P A R T
T H R E E



■ 接纳空性的另一种表达——不稳定

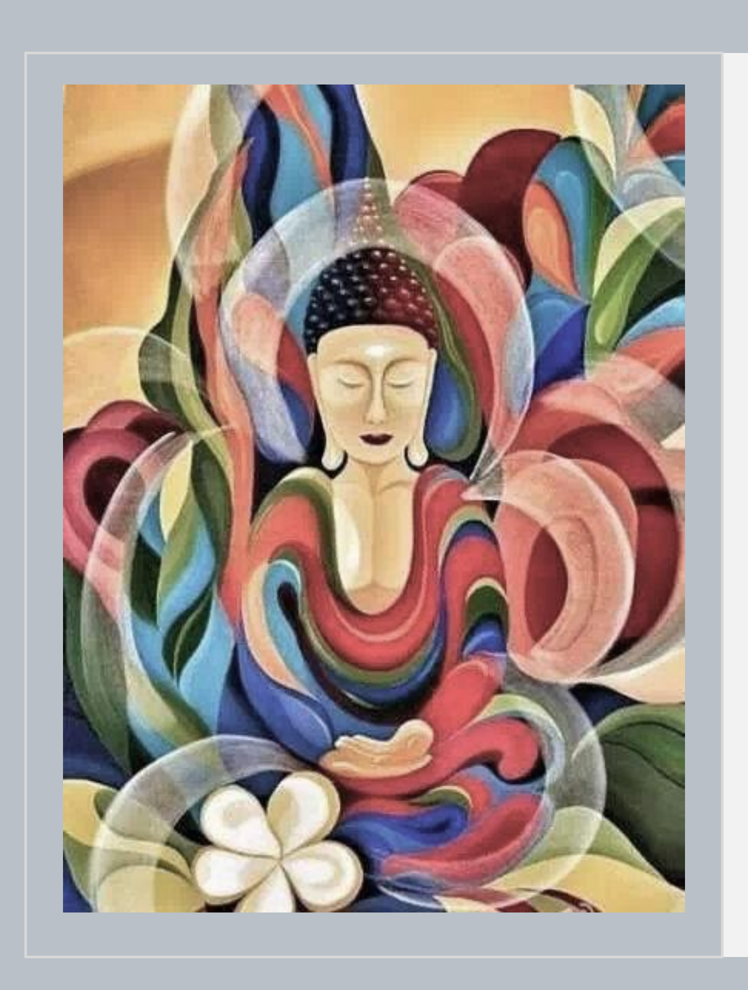
止息压力：

- 一切都在变化，没有什么停留，没有什么是我所能拥有的
- 我够了，很满足

《叁》 引申当下，启发自心



P A R T
T H R E E



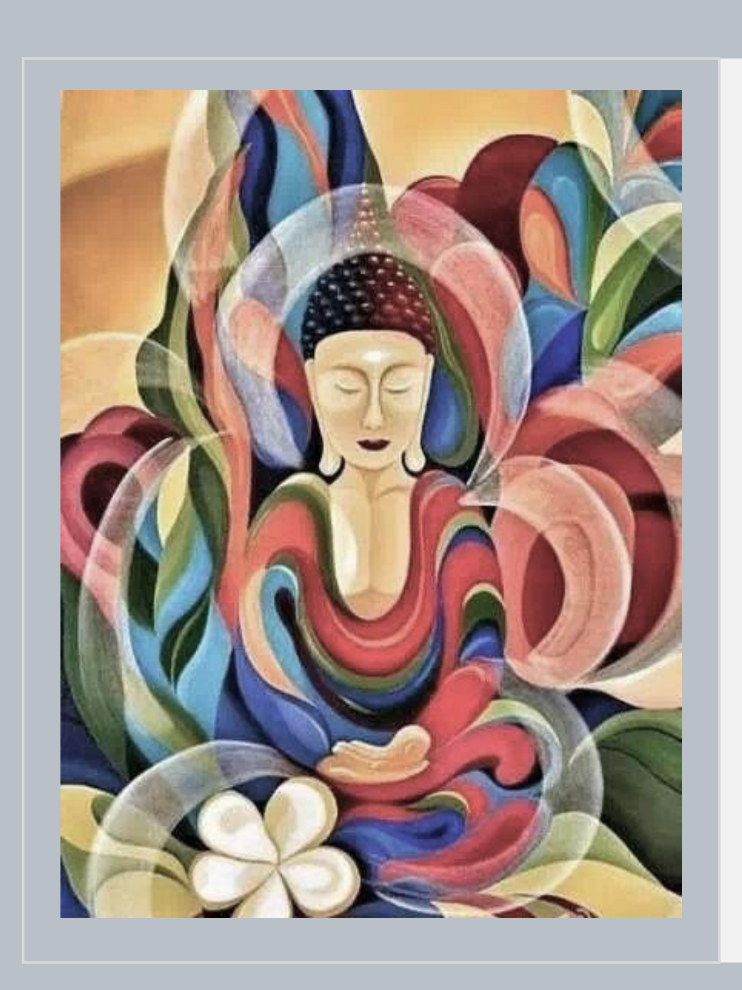
如梦如幻后的应对方式

■ 在困境中宽以待人和发现快乐

面对别人的错误、庸俗虚伪、是非颠倒、恶意挑衅、欺辱，要记得：

- 爱护自己最好的方法是对人、对事的豁达和宽容
- 长远的为他人着想，自己先做到自律





如梦如幻后的应对方式

■ 在困境中宽以待人和发现快乐

面对压力：

- 修持呼吸施受法
- 心里留个可以松动的空间，一切都是可以改变的

叁 引申当下，启发自心

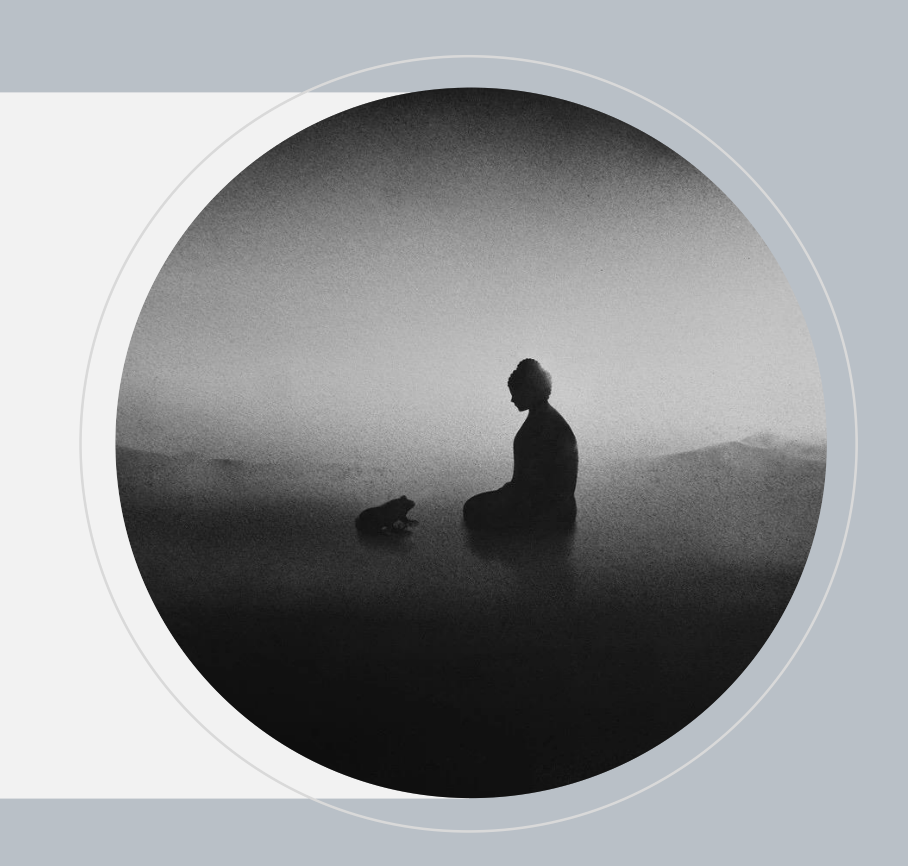


PART THREE

两种模式

一、静坐观修

二、日常运用





日常运用

1.练习一：性子急与不急

① 第一步：什么是急？什么是不急？从时间、速度、量与质衡量吗？

② 第二步：急与不急若从对比自己、他人而来，问问自己怕什么？



日常运用

1.练习一：性子急与不急

③ 第三步：速度只是观待，更多时候是情绪在作祟

④ 第四步：快一点与慢一点对事情有本质的伤害吗？比快慢更严重的是慌忙不安

⑤ 第五步：快慢是空，亦是如梦如幻；遭遇任何事，莫扰欢喜心

总结：基



分十段	对应原文	基道果	要点概述
第一 初入观门缘起分	观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。		心经的当机者 （当以智慧趋至彼岸）
第二 了蕴虚通度厄分	照见五蕴皆空。度一切苦厄。	基	了知五蕴皆空，能离诸苦 （了知物与心的本质，对治物欲）
第三 空色一如无二分	舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。受想行识亦复如是。		说明现空双运：显现的当下当体即空 （学会分析现相实相，对治偏空偏有）
第四 垢净唯真无妄分	舍利子。是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。是故空中无色。无受想行识。		破色心二法：诸法远离四边八戏，自性空 （对治二元对立与受、想的束缚）

总结：基



<table>
<tr><th>主题</th><th>对应原文</th><th>次第</th></tr>
<tr><td>第一课：穿越千年与智者的对话</td><td>《般若波罗蜜多心经》</td><td rowspan="2">• 能行的人：观自在菩萨，求自在者；
• 所行的法：智慧度</td></tr>
<tr><td>第二课：物与心的本质究竟如何</td><td>观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。照见五蕴皆空。度一切苦厄。</td></tr>
<tr><td>第三课：空有不矛盾</td><td>舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。受想行识亦复如是。</td><td>• 空非无，显非实：显现的当下当体空
• 进一步阐明二谛双运：
①二谛关系 ②基现空双运、道福慧双运、果色法二身双运的阐述
• 四步修持方法（空性→双运→离戏→等性）</td></tr>
<tr><td>第四课：空到底为何物</td><td>舍利子。是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。是故空中无色。无受想行识。</td><td>总结：空之相，远离二元对立、远离分别</td></tr>
</table>

感恩谛听

THANKS

THANKS FOR LISTENING